# ریکوررری کیرنل (Recovery Kernel)

**آپ کو سمجھنے میں مدد کرنا**

یہ ایک مجتمعی معافیت تسھیل فریم ورک ہے جو آپ کو خود راہ پر لانا اور اس کے ساتھ رہنے میں مدد کرتا ہے. یہ آپ کی سفر کا یک قوی بنیادی ہے، جس میں آپ کے تعافے کے لیے ضروری گام شامل ہیں.

**کیا آپ تیار ہیں؟**

1. **خود کو سمجھا:** آپ کی سفر کا آگاہ ہونا اور خود کو تعافے کے لیے ضروری تلاشوں کا شناخت.
2. **متحد ہو جائیں:** ایک قوی شبکہ بنائیں جو آپ کو ساپورٹ اور راھنمایی فراہم کرے.
3. ** آسان راھی پیدا کریں:** قابل دسترس منابع اور ابزاروں کا استعمال کرتے ہوئے، جس سے آپ کا تعافے آسانی سے حاصل ہو سکے.
4. ** خود را پورا کریں:** خود کو محفوظ اور صحت میں رکھنے کے لیے روزانے عادات بنائیں.
5. **پڑھا اور سمجھا:** تعافے کے بارے میں جاری حاصل کریں اور اس کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بکار لائیں.
6. ** مدد مندوں سے ملکٹ کریں:** تعافے کے

سفر میں مدد و راہنمایی کے لیے قابل اعتماد منابعوں کو پیدا کریں.
7. **پھر سے شروع کریں**

# بازی نویس کے اسکرپٹس

## مقدمہ

یہ "ریکوررِی کیرل" کا ایک ضروری قسم است، جو جامعہ میں مدد کاروں اور حمایت کنوں کے لیے ایک سہول پلتفرم فراہم کرتا ہے. یہ اسکرپٹس آپ کو افراد کے لئے ایک منظم اور مؤثر ریکوررِی پروسہ کا قیام کرنے میں مدد کرتے ہیں، جو کوئی بھی اعتیاد یا روانی بحران سے گزر رہا ہو.

## مراحل:

1. **ارزیابی:** اپنے علاقے اور نیازوں کے اساس پر، فرد کے ساتھ ایک باز محاورے شروع کریں. اپنے تجربیات، احساسات اور چالشوں کے بارے میں پوچھیں.

2. **مقبولیت:** اس بات پر توافق کریں کہ ریکوررِی ایک سفر ہے جو تغییر لا سکیں. انچار کا احترام کریں، اور یہ ایک فرصت ہے کہ انھا کو خودی قبول کرنے کی اجازت دیں.

3. **اهداف:** مشترک اهداف تعیین کریں، جیسے "من آپنی اعتیاد سے بچنے میں مدد کرنے کا صمیم عزم رکھوں گا" یا "من هر روز صحت و عافیت کے لیے ایک قدم پیش گام براں گا."

4. **استراتژیوں کا انتخاب:** معاً ریکوررِی کے مختلف ابزار اور تکنیکوں میں سہولی پیدا کریں، جیسے:
    - مشاورے اور روانی حمایت
    - خودی مراقبت و آگاهی
    -

*نما، ۱۵ دقیقه کا هر ایک ۳ قسمتوں سے متشکل ہونے کی ضرورت ہے حداکثر صحت کا پیگیری ہسات پے کریں*

**# یہ اسکرپٹ کا استعمال کیسے کریں؟**

**1. آپ کو پہلے یہ سمجھنا ہوگا کہ اس کرنل (Recovery Kernel) میں ایک منظم فریم ورک (framework) ہے۔ یہ آپ کو ایک منظم و حمایتی محیط میں کسی کا مہر استماع اور مدد کرنے میں مدد کرتا ہے جو اس کا استعمال کر رہا ہے۔**

**2. اس کرنل کا مقصد کسی کے انتعاش کے سفر میں ان کی مدد کرنا ہے، صرفی سے نہیں بلکہ ایک مثبت اور حمایتی فضای بنانا جو ان کو خود انتعاش کے لیے توانا دیتا ہے۔**

**3. اس کرنل کا استعمال کرنے کے لیے، آپ کو نئے جلسے (sessions) کا انتظام دینا ہوگا جو انتعاش کے مختلف مراحل میں تقسیم ہوئے ہیں۔ یہ شامل ہو سکتا ہے:**
**- مکانیزم کا فہم:** یہ آپ کو انتعاش کے پشت پر کائین علم اور پدیادات کا معلومات دیں گا۔**
**- احساسات کا ادراک:** آپ سے اپنے احساسات کا ادراک کرنا اور ان کا صحیح طور پر تعامل کرنا سیکھنے میں مدد کی جائے گی۔**
**- استراتژیوں کا انتخاب:** آپ مختلف استراتژیوں اور تکنیکوں کو چنیں اور اس بات کا فکر کرنا کے کیا کچھ**

ہر اسکرپٹ ایک کامل نمایش ہے جو کیرل میتنگ کے 20 دقیقہ کی نوں ڈراوار بلاک کے لئے لکھی گئی ہے۔ یہ اسکرپٹز بدون تمرین کا اجرا کرنے کے لیے طراحی کئے گئے ہیں - صحنہ کی دستورات سادہ ہیں، گفتگو دست رس ہے اور نقشوں کو کسی بھی شخص کے لئے طرح دیا گیا ہے جو اتاق میں موجود ہے۔

یہ نمایشی تئاتر کا صوری شکل نہیں ہیں؛ یہ انکشاف کی عمل ہیں۔ نمایش میں غفلت، خندید لائن، یا کسی شخص کا کاراکٹر ترک کرنا جو کچھ بھی اس کے قریب ہوا ہو — یہ تمام ناکامیاں نہیں ہیں؛ یہ ایک نمایش کا عمل میں شامل ہونے والے عناصر ہیں۔

ہر نمایش کا ایک "درباری" بخش ہوتا ہے۔ اس کا استعمال کریں. نمایش کا بدون دربار کے ساتھ کاثارسیس بے ادغام ہے۔ دربار ہی وہ جگہ ہے جو سرامیک کو اپنے جلیز کا رنگ دیتا ہے۔

**# ی کیرل: ایک کامیونتی ریکورڈ فاسیلیتی فریم ورک ریک**

**ایک آسان و موثر راہ کا انتظام دیا ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ و بھران کے ی کیرل" کا مقابلے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ فریم ورک، جسے "ریک جاتا ہے، ایک منظم و حمایت کنندہ محیط کا قیام کرتا ہے جو ریکورڈ اور پ ہی کے لیے ضروری قدموں کو سمجھایا گا۔**

**:اس فریم ورک کے تحت، افراد نئے آپنی سفر کا شروع کریں گی**

**1. آگاھی اور پذیرش:**
**- خود کو ڈرگ یا بھران کے طور پر تعریف کریں اور اس حال کا قبول کریں۔**
**- ی کا سفر ایک سفر ہے، اور آپ کے پاس ہمیشے گزونوں کا ریک چار ہے۔**

**2. ھدف تعیین کرنا:**
**- واضح اھداف بنائیں جو آپ کے لئے قابل دسترس اور معنادار ہیں۔**
**- آپ کا سفر کیا ہے؟ آپ کے ریکورڈ کے لیے کیا آپ کی امیدوں میں ہے؟**

**3. سمرت و پیگیری:**
**- روزانے فعالیتوں اور تفریحاتی کا برنامہ بنائیں جو آپ کو متعادل**

**متن ترجمہ شدہ بہ زیر، بر اساس رویکرد و قوانین خروجی مشخص شدہ ارائہ شدہ است:**

**# ریکاوری کیرل (Recovery Kernel)**

**ریکاوری کیرل ایک جامعہ کے لیے ہے جو آپ کو خودی کمک اور ساماندھی کے طریقے سے ریکاوری کا راستے دیتا ہے۔ یہ ایک سادہ لیکن قدرتمند فریم ورک ہے جو آپ کو اپنے ریکاوری سفر میں نئی ہیں اور مہربان ہونے کی اجازہ دیتا ہے۔**

**## کیا آپ تازے ہیں؟**

| | |
|---|---|
| 1. ** **:خودی ارزیابی آپ کا اول قدم ہے کہ آپ اپنے حال و احوال کو خودی طور پر ارزیابی کریں. کیا آپ کا ریکاوری کا رغبت ہے؟ کیا آپ کے پاس کوئی مانع ہے؟ یہ آپ کے لیے ایک امن فضا بنایا گا.<br>2. ** هدف تعیین کرنا:** آپ کے ریکاوری کے مقصد کو واضح بنائیں. کیا آپ مجرد ہیں، یا کوئی خاص چالش؟ هدف تعیین کرنا آپ کو راستہ دیتا ہے.<br>3. ** **:ساماندهی ریکاوری کیرل میں مختلف مواضع اور فعالیتن شامل ہیں جو آپ کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہیں. یہ شامل مشاورے، خودی حمایت گروہ، اور خلاقیت کے طریقے ہیں جو آپ کو قوی بنانے ہیں.<br>4. ** پشتیبانی پیدا کریں:** آپ کا دوسرا قدم قوی دوستوں اور خاندان سے پشتیبانی پیدا کرنا ہے. یہ آپ کے | زندگی جاتی ہے.<br>- پیگیری کرین، پیشرفت کو ریکارڈ کریں اور ضروری ترمیم کا اعلان کریں.<br><br>4. **حمایت شبکه:**<br>- ایک قوی حمایت شبکه بنائیں جو دوستان، خاندان، یا حرفهی مشاوروں |
| ۱ — آخری بات چیز<br><br>2 — آپ کا ہمیشہ ایک دوستانے و مددگار ساتھ ہونے کا وقت ہیں. یہ آخری بار ہے جو ہم ایک دوسرے سے بات کرنے جا رہے ہیں.<br><br>3 — آپ کو یقین بنائے ہوا کے آپ کا پورا توجه اور محبت ہے. یہ بات کرنا آپ کی قوت اور شجاعت کا نمائندے ہے.<br><br>4 — آپ کے پاس کوئی سوال یا نگرانی ہو تو، یہ آخری فرصتی ہے کہ آپ اسے منشر کریں. ہم ایک ساتھ معاشرے کر سکتے ہیں اور حل کا طریقے پیدا کر سکتوُ ہیں.<br><br>5 — یاد رہا کے، آپ کا کوئی بھی انتخاب ہمیشہ | دو زمانے سے دو شخص کا ایک محاورے جو اب تاہم ہو رہا ہے - وہ بات جو نہیں ہوئی، اب ہوتے ہوئے<br><br>(Dū zamān se dū sīs kā ijk mahawrā jo ab tak taham hō raha hai - wah bat jo nehī ū, ab hōtē hū'e)<br><br>1. **(پہلے کا شخص (آگے چلنے والا زمانا:**<br>- مجھے آپ سے ملنے میں خوشی ہوئی، لیکن ہم آرام سے بات نہیں کر سکتے تھے. زمانا بھل کے چلتا رہا، اور ہماری زندگی کے مسایل بھی گھٹ لے تھے.<br><br>2. **آج کا شخص (پچھلے کا ملاقات):**<br>- آپ کا سلام، میری پہلے کے خود کو دیکھ کر خوشی ہوئی. میرا قول ہے کہ ہم اب صاف قلب سے بات کریں گے، بے کوئی ترس یا روک. پچھلے میں جو باتن نہیں ہو سکیں، اب واقعیت میں تبدیل ہو جاتی ہیں.<br><br>- **پہلے کا شخص:**<br>- مجھے یاد ہے کہ میں کچھ بتانا چاہتا تھا، لیکن زبان نہیں ہوتی. اب میں کہنے جائے کہ میرا زندگی کا سفر بہت متغیر تھا، پر میں نے ہمیش |

| | |
|---|---|
| آپ کی مدد کرنے کے لیے ہمیشہ ایک راہ ہے. آپ کا ہمیشہ ایک راہ ہے.<br><br>6 — آپ کو خیر و برکت ہو! | |
| ## 2 - مصاحبہ کا کام<br><br>** آپ کو یہ یاد دلنا چاہیے کہ مصاحبہ میں کیا انتظار ہو گا اور اس کا کیا مقصد ہے:**<br><br>* **تحضیر کی ضرورت:**<br>* آپ کے مہارت، تجربے اور علاقے کو نشان دینے کے لیے وقت لائیں<br>* شرکت کے بارے میں تحقیق کریں اور اس کے ماموریت، قیمتوں اور ثقافتوں کا فہم حاصل کریں<br>* معمول مصاحبہ سوالات کو پیش از وقت تمرین کریں<br><br>* **پہلے انٹرکشن:**<br>* خودکار اور محترم ہوں، اور مصاحبہ دار کا دستاوب کرتے ہوئے اس کے نگاہ میں آئندہ<br>* دست پر دست ہونے کی کوشش کریں اور اپنے صحبت کو واضح اور مختصر رکھیں<br><br>* **معمول سوالات:**<br>* آپ کے بارے میں بگو، آپ کا تجربے اور آپ کی علاقے کا شرح دیں<br>* آپ کی قوی نقاط اور ضعف کا اشارے کریں<br>* آپ کی پہلے کام کے تجارب سے یہ فہمائے گئے کہ آپ کیا سیکھ چکے ہیں اور کیا انچاں لائیں<br><br>* **پوچھنے کی وقت:**<br>* مصاحبہ دار کو پوچھنے کی فرصت دیں، یہ نشان دیتا ہے کہ آپ چھنک سے کام نہیں بلکہ آپ قیاس کرنے اور سیکھنا چاہ | ہے ہیں اس کے لیے درخواست کرین۔ کوئی بھی نہیں پوچھتا ہے ہےآپ جو زندگی چا سوالات، اور آپ کی گذشتہ سے مراجعات<br><br>نے کا وقت آ گیا ہے، لیکن کیا آپ کو یہ سمجھ میں آ گیا ہےآپ کی زندگی میں تبدیلی ل ہے کہ کوئی بھی آپ کے اس سفر میں آپ کی مدد کرنے کے لیے سوالات نہیں پوچھتا؟ ایک ساتھ ہمیشہ ہے، لیکن ہم آپ کو اس کے پشتوں میں چلنا یہ آنا اور جائن سیکھایا جانا ہے تاکہ آپ اپنی قدرتیان اور چالشوں کا سامنے آ کر ان کا حل پیدا کر سکیں<br><br>آپ کی گذشتہ کے تجارب اور یاداوار لحظات آپ کو ایک قوی بنیاد فراہم کرتے ہیں جو آپ کو آپ کے مقصد پر پہنچانا مدد کرتی ہے:<br><br>- **راز کا افشا:** کیا آپ نے کوئی تجربت کي ہے جو آپ کو یقین دیلت ہے کہ آپ میں ایک خاص صلاحیت یا قابلیت ہے؟ یہ راز آپ کی قدرت بننے میں مدد کرسکتا ہے اور آپ کو اپنے شوقوں کا پیگام دینا ہے<br>- **متحدان کا انتخاب:** آپ کی زندگی میں کوئی افراد یا گروہ جس نے آپ کی مدد کی یا آپ کے سفر میں آپ کا ساتھ دیا |
| # انتخاب کا موزہ (The Museum of Choices) | ہر نمایش یک تصمیم ہے گاید بدون کوئی قضاوت توضیح دیتا ہے آپ چنتے ہیں کیا لئے لے جانا، اس پر تصمیم لے لئے |

| | |
|---|---|
| 1. ** خود کو کا مشحون کرنا:** یہ ایک جاذب مقصد ہے جو آپ کو اپنے زندگی کے فہرست میں موجود مختلف ترین انتخابوں کا استعرض کرنے کی اجازت دیتا ہے. خود کو یاد دیلتے ہوئے کہ ہم آرام سے بہت سی گام لئے چل پائتے<br><br>2. ** تجربیات شریک کرنا:** موزہ میں، آپ اپنے تجارب کو شریک کر سکتے ہیں، جس نے آپ کو مختلف انتخابوں کا سوچنے دیا ہے. یہ ایک تعاونی فضا ہے جو آپ کی قصے سمجھنے اور اس کا احترام کرنے کا مقصد رکھتا ہے<br><br>3. ** سیکھنے اور رشد کرنے کا منظر:** انتخاب کا موزہ صرف ایک یادگاری نہیں، بلکہ ایک تعلیم کی منظر بھی ہے. آپ مختلف فرھنگوں اور جامعھوں میں انتخاب کے پرنٹ کا استعرض کر سکتے ہیں اور اس سے اپنے خود انتخابوں کو بہتر درک کر سکتے ہیں۔ | |
| # ۴ - پارتی<br><br>## مقصد:<br>ایک محفل یا اجتماع کا انعقاد جو سرگرمی، شادی اور ایک دوسرے سے ملنے کی احساس پیدا کرتا ہے. یہ ایک آسان اور مریح محیط ہے جہاں افراد اپنی مشاکل کا ذکر کر سکتے ہیں، حمایت پیدا کر سکتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ ایک معناں وری سفر شروع کر سکتے ہیں.<br><br>## قدم‌ها:<br><br>1. ** موضوع انتخاب کریں:** پارتی کا موضوع یا ر کرنا، جیسے ہے رہتمرکز ن "آزادی"، "شادی" یا کوئی مشترک علاقه، افراد کو یک ساتھ لائنا اس بات پر بھی مدد کرتا ہے.<br>2. ** ** مکان کا انتخاب:** ایک مناسب مکان چونے | ہر کوئی وہی ہونے والا جس کا پہلے ہونے والا شخص آتا ہے جو وے ہے جو ہے اب. |

| | |
|---|---|
| جس میں آسان ملنے والا ہو اور سرگرمی کے لیے کافی فضای ہو. طبی یا اجتماعی محیط کا انتخاب، پارتی کے مقصد سے مطابق ہونا چاہیے.<br>3. ** ایک **زمان و تاریخ:** زمان و تاریخ تعیین کریں جو تمام شرکت کنندگان کے لئے مناسب ہو. یاد رکھنے کے لیے، اسے ایک رویداد کے طور پر برنامہ بند کریں اور دعوت نوٹس میں واضح طور پر ذکر کریں.<br>4. ** دعوتی ارسال کریں:** شخصی یا دیجیتل طریقوں سے، تمام مدعوین کو دعوت کرنا۔ دعوت نوٹس میں، پارتی کا موضوع، زمان، مکان اور کوئی اضافی معلومات شامل کریں جو ضروری ہون.<br>5. ** **:ملکیت کا تنظیم سرگرمی، غذا، نو | |
| # 5 - انتقال<br><br>## هدف:<br>آپ کے ساتھی کا سفر کامل ہونے کے بعد، اس طرح کی میں اطمینان دیتا ہے کے وہ خود کو بہتر طور پر مدد نے میں قادر ہیں اور آپ‌پ کا حمایت کے بدون بھی اپنی پہلے کے چالتے ہونے کا راستے جاری رکھ سکتے ہیں.<br><br>## مراحل:<br><br>1. ** آگاهی اور اعتماد بنائی**:<br>- وہاں باثر کریں کے آپ انہیں صرف مدد کر رہے ہیں، نے کے قضا کرنے یا دیکھنے والا.<br>- ان کی خصوصیاتیں اور محرمانگی کو محفوظ رکھنے کا اطمینان دیتے ہوئے، ان سے باجی باتوں پر گفتگو کریں.<br><br>2. ** آپکی مدد کا معرفی**:<br>- خود کو ایک حمایتی شریک کے طور پر پیش کریں، نے کے صرف یک مدد کار. | شی، لیکن معانی بھلے تھے؛ ایک نے اسے ایک تجارتی معاملا کے طور پر دو غریبہ، ایک ہ استعمال کیا، دوستر نے اسے ہرگیزی کا سائقی بنایا. |

| | |
|---|---|
| انہیں آپ کی مدد کرنے ساتھ ہونے والے فائدے اور محدودیتوں کا شرح دیں.<br><br>3. **خود کا توانا بنائی**:<br>- انہیں خود کو بہتر طور پر مدیریت کرنے، چالشوں سے نکلنے اور اپنی زندگی نے میں مثبت ترین تغییر ل کرنے لیے استراتژیں سیکھائیں.<br>- انہیں خود کی قوت اور صلاحیتوں کا آگاھی دیلے، جس سے وہ اپنی پہلے کے چالتے ہون | |
| فیصلے - ۶<br><br>**یہ آپ کا ہمیشہ حق ہے:**<br><br>* آپ اپنے صحت کے بارے ن لسکتے ہیں.<br>* کسی بھی کی نظریات یا انتظارات سے خوف نہیں ہونا چاہئے، جو آپ کو بھل کرنے کا صوبے کرتے ہیں.<br>* اپنے صحت کے نگرے میں انچار و قبول کی جانے کی آزادی ہے.<br><br>**اگر آپ کو کوئی شک یا نگرانی ہے، تو:**<br><br>* **ایک معتبر طبی کارکار سے مشورے لئے جوار کریں.**<br>* **اسٹنڈ یا شریح کے لیے یونڈ ڈاکٹر سے ملنے کی کوشش کریں جسے آپ سمجھتے ہیں کے وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں.**<br>* **آپ کے محیط میں قابل اعتماد اور پوری طور پر مجھز کمک کا انتظام پیدا کریں.** | ہے، جس میں وہ فعلاً ایک کامل تریلہ کا تجربے جو ایک عام مدافع کے ساتھ ہوت موجود ہے لیکن واضح طور پر نہیں ہے:<br><br>**۱. ہدایات:**<br>- اپنے مدافع سے مل کر اس بات پر مباحثے کریں کے آپ کا حق ہے کے وہ جس طور پر عمل کرے جو ایک قوی دفاع پےنچای.<br>- اگر انہوں نے آپ کی نیازات اور چالشوں کو سمجھا نہیں، تو اس بات پر ان سے صاف طور پر بپرسین کے وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں.<br>- اپنے حقوق اور ممکن گزارات کا فہم حاصل کریں، جیسے کے اپنے اظہارات دینا یا کوئی دلچسپی نشان دینا.<br><br>**۲. انتظارات کو منظم کریں:**<br>- آپ سے انتظار کریں کے وہ آپ کی طرف مددگار ہوں گی اور آپ کی بہتر مدافا کرنے میں مدد کرے گی.<br>- اگر انہوں نے اپنے وظایف کو پورا نیا، تو اس حال پر بھی آپ اپنے حقوق اور گزارات کا ادعا کر سکتے ہیں.<br><br>**۳. بدلنے کی طرح:**<br>- اگر مدافع کا عملکرد آپ کی انتظارات کو پورا نہیں کر رہا ہے، تو آپ اس بات پر قاضی یا محکموں سے مشورے لسکتے ہیں کے آیا ایک بدلے مدافع درخواست کیا جا سکتا ہے |
| **ی کیرل: ایک ہےریک کامیونیتی ریکوری فاسیلٹیشن فریم ورک**<br><br>**خطا ۷: حروف**<br><br>ایک قوی اور قابل اعتماد رساولی کے لیے، ہماری زبان میں واضح اور منطقی حروف ضروری ہیں. یہ اپنے تجربات کو اشتراک کرنے، | تو اپنے مواد کا استعمال کرتے ہوئے، اس سے پھر سے واپس کیا جاتا ہے، لیکن یہ وہ چیز نہیں جو انتظار میں آتی ہے |

| | |
|---|---|
| سمجھنے اور ایک دوسرے کی مدد کرنے میں مدد کرتا ہے۔<br><br>یہاں چند نکاتیں ہیں جو یاد رکنی ضروری ہیں:<br><br>1. ** صاف اور سمجھنے یوگے زبان کا استعمال کریں:** آپ جس زبان میں بولیں، اسے واضح طور پر بیان کریں تاکہ شنوندہ آسان طور پر آپ کا معنا سمجھ سکے۔<br>2. ** احترام والی نگرے رکھیں:** اپنے رسائل میں دوسرے کی احساساتی حساسیتوں کو محترم قرار دیں اور قضا کرنے والے کا حمایت کریں۔<br>3. ** شخصی تجربات کو محفوظ رکھیں:** اس کے علاوے، دوسرے کی خصوصی زندگی اور تجربات کو محفوظ نگہ رکھنے کی کوشش کریں۔<br>4. ** مثبت اور امیدوار نگرے:** ایک مثبت اور امیدوار نگرے کا استعمال کریں جو لوگوں کو تشویق کرتا ہے اور انہیں آگے بڑھنے میں مدد کرتا ہے۔<br>5. **ممنوع اصطلاحات سے اجتناب کریں:** کچھ اصطلاحات ہیں جو حساس یا منفی معنا رکھتے ہ | |

# بازی ۱: ریکاوری کرنل (RECOVERY KERNEL) کا تعارف

**مقدمہ:**
آپ کا اس بازی میں مطلب یہ ہے کہ آپ کو ایک قوی اور مفید مفکر (فکر کردن کا نظام) سے آشنا کرایا جائے، جو آپ کی ریکاوری کے سفر میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے. یہ ریکاوری کرنل ہم آپ کو اس طرح کے ابزار اور استراتژیوں سے فراہم کرتا ہے جو آپ کو اپنے ماضی سے بچاؤں گے اور آتی وقفات میں صحت و قوت کا رہ پید کرنے میں مدد کروں گے.

**مرحلت ۱: خود کو شناختا ہون**
- اپنے ماضی، شامل ہمارے روابط، کار اور سرگرمیوں کا تحلیل کریں.
- اپنے قوت و ضعف کا آگاهی حاصل کریں اور یہ سمجھیں کہ آپ کیا تحمل کر سکتے ہیں.
- اپنے مہمان نواز و خود مراقب خواطروں کا ثبت کریں.

**مرحلت ۲: اهداف قائم کرنا**
- آتی کے لئے اپنی ریکاوری کے واضح اور قابل دسترس اهداف تعیین کریں.
- کوچک، قابل مدیریت قدموں میں اهداف تقسیم کریں اور پھر انہیں حاصل کرنے کا تلاش کریں.
- اپنے پیشرفت کو ریکارڈ کرتے ہوئے، خود کو تشویق دیں.

**مرحلت ۳: استراتژیوں کا انتخاب**
- مختلف ریکاوری تکن

# آخری گفتگو

**اگر آپ کوئی سمجھ نہ پڑنے والا سوال یا مشکل حامل ہیں، تو یہ آخری فرصتی ہے کہ آپ ایک مفید گفتگو کا انتهای دے اور اپنی سفر کا راستہ چھوڑنے سے پہل لینے کا فیصلہ کریں**

**یہ فرآیند آسان نہیں ہے، لیکن یہ آپ کو خود کو کرنے میں بہتر سمجھنے اور آتی چالشوں کا سامن مدد کر سکیں گی یاد رہے کہ:**

**- خود کو وقت دیں اور صبر کیجئے**
**- اپنے احساسوں اور افکار کو نکالا کریں، اور ان کا حوالاً کرنے میں خیرخواهانے رویکرد اتخاذ کریں**
**- یقین رکھیں کہ آپ اس زمانے میں تنها نہیں ہیں؛ بہت سی اور ایک جیسا لوگوں نے مشابه مشینوں ہوئے ہیں اور آپ کا سوچنے میں مدد کر سکتے ہیں**

# سکیں گی
# کمک لگانا یہ نہیں کہ ضعف کا نمائندہ ہے؛ تھا - اور بڑھنے کا وقت ہے

## اگر آپ کوئی سمجھ نہ پڑنے والا سوال یا مشکل حامل ہیں، تو یہ گفتگو آپ کا آخر شانس ہے تاکہ آپ ایک نوہین دیدگاہ حاصل کریں اور اپنی

*گذشتہ میں، ان کہ درمیان ارتباط سہ پہلو اور بعد دو شخص، ایک آج، دوسرانہ والا ہے، اور دوسر میں کوشش کر رہے ہیں.*

---

| | |
|---|---|
| ریڈی کا وقت<br><br>(Note: This is a direct translation of "Running time" into Urdu, adhering to the specified localization approach and output rules.) | 15 دقیقہ |
| قسمتھ #<br><br>** کرنل کا استعمال کہ لیہ نئی رویکار:**<br><br>1. **آگاھی و تعارف:**<br>- خود کو اور دوسرو کو سمجھائیں کہ ہمیشہ امید ہے اور کوئی بھی شرایط کا مواجھہ کرنا ممکن ہے.<br>- ی کرنل" کا ہےریک" تعارف کریں، یہ ایک سادہ لیکن موثر فریم ورک ہے جو لوگوں کو خود کا دوسرہ دستاں سہ ریکور میں مدد کرنہ میں یاری کرتا ہے.<br><br>2. **آنا و پھر آنا:**<br>- اپنہ تجربیات اور دانش کو شریک کریں، جس نہ آپ کو اب تک ریکور کرنہ میں مدد کی ہے.<br>- دوسروں کہ تجربیات سہ سیکھیں اور ان سہ پریش کام کریں جو انہیں بھی ریکور کرنہ میں مدد کرتی ہے. | خود گذشتہ، خود حال، و مادہ #<br><br>## خود گذشتہ (Self Past)<br>آپ کا پہلہ کا تجربہ آپ کی آج کي واقعیت کو شکل دیتا ہے یہ ان دروسوں اور شکلیں کا جمع ہے جو آپ کو بھیگتا ہے اور آپ کی سفر میں مہر بانہ ہوئہ ہیں خود گذشتہ کا انعکاس دینا شامل ہے:<br>- آپ کہ پہلہ کہ چالشوں اور کامیابیاں کو یاد کرنا<br>- اون موقعوں کو یاد آوری جس نہ آپ کو شکل دی<br>- خود انعکاس اور خود آگاھی کی تقویت<br><br>## خود حال (Self Now)<br>آج کا لحظہ ہی آپ کا مضمون ہے یہ وہ مقام ہے جو آپ کو اب تک لایا ہے اور آپ کی فوری نیازوں اور احساسوں کو شامل کرتا ہے خود حال میں رہنہ کہ لیہ:<br>- آپ کہ افکار، احساسات اور بدنی حساسیتوں پر توجہ کرنا<br>- آپ کی فوری نیازوں کو پورا کرنا اور ان کا سامان دار طور پر مقابلہ کرنا<br>- خود قبول و خود دلسوزی کی ثقت بنائیں<br><br>## مادہ (The Substance)<br>انا ہے یہ آپ کہ ہےمادہ ہی اون چیز ہے جو آپ کی سفر میں مرکزی نقش ن تجربوں، اعتقادات، اور روابط کا مزمی مخلوط ہے جو آپ کو تعریف کرتا ہے مادہ کا تحلیل شامل ہے:<br>- آپ کی ارزشوں اور اعتقادات کا فکر ک |

| | |
|---|---|
| 3. **پشتکشی و حمایت:**<br>- بدون قضاوت اور سرگرمی، دوسروں کو سمجھا اور شنو.<br>- اپنے تجربات کا حصہ بنائیں اور ان کے ساتھ ایک امن اور محفوظ فضای بنانے میں مدد کریں.<br><br>4. **آسان دسترسی:**<br>- یہ فریم ورک آسان طور پر دسترس کرنا چاہیے، جیسے آنلاین جلسات، تلفن کی مشاورے، یا شخص سے شخص ملاقات.<br>- دوسروں کو یہ اطمینان دیں کے مدد حاصل کرنا آسانی ہے اور انہیں بھی ریکور کرنے میں ی | |
| مرکزی تم #<br><br>ریک (Recovery Kernel) ی کیرل ایک جامعہ ریسروی ہے جو افراد کو اعتیاد اور اس سے بچاوں کی سفر میں مدد کرنے کا مقصد رکھتا ہے. یہ فریم ورک آپکو خود-مختار ریسروی کے لئے ایک منظم و موثر رویکرد فراہم کرتا ہے، جس میں نالوکسون (Naloxone) کا استعمال، روانچیل (psychotherapy)، اور سمجھا ہونا شامل ہے. یہ طرح یک محکم بنیاد بناتا ہے جو آپ کو ایک سالم اور موفق زندگی کی طرف لے جاتا ہے.<br><br>اس فریم ورک کا مقصد ہے کے آپکو اپنے اعتیاد کا سمجھا ہونا، اس کے علاج کے لیے کروں کی تازگی کا استعمال کرنا، اور ایک پوری زندگی کا انتخاب کرنا جو اعتیاد سے محرر ہو. یہ سفر سھل نہیں ہے، لیکن ی کیرل آپ کو اس ریک پرنٹ میں راھنمایی اور مدد فراہم کرتا ہے. | ہویت، تبدیلے، اور ما خود سے کیا واجب ہے؟<br><br>**ہویت:**<br><br>- آپ کی ہویت آپ کو جو بناتی ہے - آپ کا نام، قومیت، دین، علاقات، اور تجربیات جو آپ کو منحصر بھی میتا ہیں.<br>- خود شناسی اور خود قبولی کا سفر، ہویت کا نتیجے ہے. یہ آپ کا حق ہے کے آپ کو خود سے معاشرے کرنے اور آپ کی پوری پتےی کرنے کی اجازت دی جائے.<br><br>**تحول:**<br><br>- زندگی میں تبدیلے ضروری ہیں، چاہے وہ مثبت ہو یا منفی. یہ آپ کو نئی چیزون کا شکار کرنے، علاقات کو باز کرنے، اور خود کو بےتر بنانے کی طرف لڑنے میں مدد کرتا ہے.<br>- تبدیلے کا سفر ممل پر چالشانے لحظوں سے بھی گزرتا ہے، لیکن یہ آپ کو قوی اور انعطاف پذیر بناتا ہے. خود کو قبول کرنا اور تغییر کا استقبال کرنا، آپ کی رشد اور کامیابی کا راز ہے.<br><br>**ما خود سے کیا واجب ہے:**<br><br>- خود کو محترم بنانا: آپ کو خود کو عشق اور احترام دینا چاہیے، صرف تو آپ ہی ہیں جو آپ کی زندگی میں معنا دیتا ہے.<br>- خود کا حمایت کرنا: سخت وقتوں میں بھی، آپ کو خود کو سکوپ اور دلچسپ نگہ جانا چاہیے. خود کا حمایت کرنا شامل |
| کمی ضروری عناصر<br><br>1. **خود آگاھی و قبولی**: خود کو ایک سفر کے طور پر | ٹریڈ کا مقیاس کامل گروہ تک ہونا<br><br>1. تمام اعضائے کو شامل کرنا، بدون کوئی استثنائے<br>2. ہر فرد کے تجربیات اور نظرات کو محترم قرار دینا، اور ان کے ساتھ فعال طور پر |

| | |
|---|---|
| مشارکہ کرنا<br>3. گروہ کی پہلے سے موجود ہونے والے روابط اور پھر سے بنانے والے روابط کو قوی کرنا، تاکہ ایک محکم اور حمایتی محیط بنی جائے<br>4. تمام فعالیتوں اور بحثوں میں شفافیت اور صداقت کا حفظ کرنا، بدون کوئی قضاوت یا سرزنش کا احساس پیدانہ کرنا | قبول کریں اور یقین بنائیں کہ بھبود ممکن ہے.<br>2. ** هدف تعیین کرنا**: آپ کا مقصد کیا ہے؟ کیا آپ صرف ناشرگی سے بچنے ہیں، یا کامل تعافی چاہتے ہیں؟<br>3. ** سوپورٹ سیستم بنائیں**: یقین کریں کہ آپ کو جو سب سے زیادہ نیاز ہے وہ میں شامل ہے - دوستان، خاندان، یا ایک تعاف گروہ.<br>4. ** استراتژیوں کا انتخاب**: مختلف تکنیکوں اور استراتژیوں کو امتحان کریں جو آپ کے لیے کام کرتے ہیں - مثلاً مدیتیشن، یوگا، یا مشاورہ.<br>5. ** چالشات کا سامنہ کرنا**: آپ کے قدام آئندہ چالشات کو شناسایی کریں اور ان کا سمجھیں کہ کیسے ان سے نکل سکتے ہیں.<br>6. **:**پیروی و تجدید نظر ایک بار شروع کرنے کے بعد، پوری پروسس میں آپ کی پیشرفت کو ترقی دیتے رہیں اور جاں ضروری ہو، استراتژیوں میں ترمیم کرتے رہیں. |

**یہ کس کے لیے ہے جو:**

**- خود کی مدد کرنا سیکھنا چاہتا ہے، یا کسی دوسرے کو مدد کرنا چاہتا ہے جو ناچارانہ ہرگی کا مخاطب ہے**
**- ہمارے جسم اور ذهن کے صحت کے بارے میں آگاهی رکھتا ہے اور اس کی حفاظت کرنا چاہتا ہے**
**- نئی تکنیکوں اور روشیوں سے آشنا ہے، جس سے کسی کے زندگی میں بهبود آ سکیں**
**- بے حد و حصر صبر اور دلسوزی کے ساتھ ہر فرد کے ساتھ کار کرنا چاہتا ہے، جو اس طرح کی مدد سے لافاتا ہے**

**کرنل کا ہدایا: تجهیزات اور مواد کی انتخاب (Costume/Prop)**

**ی سیشن کا ہے**اگر آپ ایک ر فکر کر رہے ہیں یا کسی کے لیے مدد کر رہے ہیں جو ہمارے بهی مقصد پر ہے، تو صحیح تجهیزات اور مواد کی انتخاب اپنے شفاء کے سفر میں بہت مهم ہے. یہاں کچھ ضروری نکات ہیں جو آپ کو یاد رکهانی چاہیں:**

**- نالوکسون (Naloxone):** یہ ایک ایمپلنت ہے جو ہماری مدد سے ہر گهڑی میں قابل دسترس ہونا چاہیے. اس کا استعمال اپنے دوست یا شاکی کے لیے کی جائے گا جو ہمارے شروعات میں ہر زمانے ڈرپ کا شوک دیتا ہے.**
**- آسان دسترس کا مواد:** آپ** کو اس طرح کے مواد جمع کرنے کی ضرورت ہوگی جو آسانی سے دسترس رہنے والے ہوں، جیسے پاک ٹی شرائط، گلیرین

**ی کیرل: آپ ہے**ریک # کی سفر میں مددگار ہونے کا طریقا**

**میں ایک مددگاری فریم ورک ہوں جو آپ کو اپنے ریکورڈ کرن اور صحت و سلامت کے مسیر پر پیش کران میں مدد کرتا ہے. میرا مقصد ہے کہ میں آپ کو ایک قوی اور حمایت کنندہ محیط میں لئے جاں، جہاں آپ اپنے تجارب کو اشتراک کر سکتے ہیں، نئی چیزون کا تعلم کر سکتے ہیں اور ایک قوی حمایت شبکہ بنایا جا سکتا ہے.**

**مجرا یہ ہے:**

**1. ** آپ کا سفر شروع کریں:** آپ کی ریکورڈ کرن کا یہ اول قدم ہے.**

| | | |
|---|---|---|
| | (گلیر)، اور ہمارے کام کے لیے ضروری ہونے والی دوسرے اکسسریز.<br>- ** خصوصیت اور راحتی:** شفاء کا سفر بہت نجی اور محفوظ محیط میں بہتر پیش ہوتا ہے. اس لیے، لباس اور تجھیزات کو انتخاب کرتے وقت، راحتی اور خصوصیت کی تفکیر کریں.<br>- ** آپ کا معارف:** یاد رکھ | میرا مقصد ہے کہ میں آپ کو ایک امن اور بدون قضاوت کے محفل میں لئے جاں، جہاں آپ اپنے افکار اور احساسات کو بے مانع اشتراک کر سکتے ہیں.<br><br>2. ** ایک بلوپرینت بنائیں:** ہم آپ کی سفر کا یک بلوپرینت یا نقشه بنائیں گے، جو آپ کی ضرورتوں اور موقفیات کو درج کرتا ہے. یہ آپ کو راستے دکھایا اور آپ کی پہلے کے قدموں کو ترمیم کرنے میں مدد کرتا ہے.<br><br>3. ** آپ کے حول کا جاگا:** میرا مقصد ہے کہ میں آپ کی زندگی، چالشوں اور قوت کا فهم کرنے میں مدد کرو |
| کسی جو آغازی مرحله میں خود میں کچھ دکھاتا ہے - یا جس نے ناڈیتی کو صادقانه پیش کرنے کی طاقت ہے. | پارچے جھنکا ہوا کٹ، ہر ہوئی حالت، ٹھوٹی ہوا ہاوے ہاندھان | آپ کا پہلے خودی (Self-Past) ہنے کا معنی یہ ہے کہ آپ اپنی پہلے کے تجربات، یادوں اور عادات کو ذہین رکھتے ہیں جو آپ کو اب تک لے کر چلنا مدد کرتے ہیں. یہ ایک قیمتی ابزار ہے جو آپ کو اپنے رہنے و تعمیر کے راستے پر مہربانا سیکھاتا ہے.<br><br>آپ کا پہلے خودی شامل ہو سکتا ہے:<br><br>1. ** یادداشت کرنا**: اپنے روزانے کاموں، افکاروں اور احساسوں کو یادداشت کرتے رہیں. یہ آپ کو پچھلے سے سیکھے ہوئے دروسوں کا ذہین رکھنے میں مدد کرے گا.<br><br>2. ** ممنونیت**: اپنے زندگی میں مثبت چیزوں کا شکریے ادا کریں۔ یہ آپ کو اپنے رہنے کے لیے پوری امید اور شوق کی حس کا بنایا گا.<br><br>3. ** تعمیر کے عادات**: صحت، فیتنسی اور ذهنی آرامش کے لیے عادیات بنائیں. یہ آپ کو اپنے ذهن و |

| | | |
|---|---|---|
| بدنش کا بہتر مراقبت کرنے میں مدد کرے گا.<br><br>4. **سپورٹ ڈی ڈی**: اپنے پچھلے کے ساتھیوں اور محبتوں سے ارتباط رہا رکھی | | |
| آج خود کو سمجھنے کا وقت ہے آپ اپنی زندگی میں ایک نوں شروع کرنے کا فکر کر رہے ہیں، اور یہ بہت مہم ہے کہ آپ اپنے آپ سے شروع کریں<br><br>ایک قوی شروع کرنے کے لیے:<br><br>1. **خود کو قبول کریں**: آپ جو ہی ہیں، وہ تمام عیب اور نقص کے باج میں، آپ کو خود کو پھر سے قبول کرنا سیکھنا چاہیے<br>2. **ایک مقصد تعیین کریں**: آپ کا سفر کیا ہے؟ اپنی زندگی میں کیا آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ ایک واضح مقصد نضام بنائیں جو آپ کو پیش کرنے والا ہو<br>3. **خطوں کو لگاتار کریں**: آپ کا سفر بھی خطوں میں تقسیم ہوگا کوچک، قابل دستاویز خطوں کو تعریف کریں اور اپنے مقصد کی طرف کامیاب ہونے کے لیے ان کا پ کریں<br>4. **مدد گیراں سے ملکٹ کریں**: آپ کے سفر میں مدد اور مشورے کا وقت ہوتا ہے قابل اعتماد دوستان، خاندان، یا ایک شفائی گروہ سے ملکٹ کریں<br>5. **خود کو محفوظ رکنا**: یقین بنائیں کے آپ کی سلامتی اور خوشحالی اپنے سفر کا حصہ ہے خوشی، شادی، اور خود مراقبی میں وقت لئے | یہ ایک ہی جاکت ہے جو مختلف طرق سے پڑا کیا جا سکتا ہے: سر راست، ہاندوں کو بھی ہوئے ہوئے ہس سلوئن رول کر لیا جائے. | کسی جو ہر دو حالت کو یک ساتھ ہی رکھ سکتا ہو، وہ ایک پوری طور پر تعافا کا وقت سپری کر چکا ہو |
| ی کیرل: ایک ہےریک # کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹیشن فریم ورک<br><br>## مقدمہ<br><br>ریکورڈ کیرل ایک آسان اور | کوئی بھی چیز (بتل، ساک یا کاٹھ) ہمیشہ ہندے نہیں دیا جائے. | اتھی ہمیشہ بڑی جس پر بدنی اطمینان کا احساس ہو، وہ اتاق میں موجود ہو گا. مواد جذاب ہے، ناکام نہیں ہے. |

| | | |
|---|---|---|
| قابل دسترس فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ریکورڈ کا پوری طور پر انتظام دینا، سمجھنا اور اقدام کرنا سیکھاتا ہے. یہ فریم ورک مختلف سنین، جنسیتوں اور پس منظرون کے لیے طراحی کیا گیا ہے، جس نے اپنے زندگی میں ریکورڈ کا تجربے کیا ہے.<br><br>## اس کا کیا فائدے ہے؟<br><br>- ****خود-انعکاس اور فہم:**** ریکورڈ کیرل آپ کو اپنے تجارب، احساسات اور سیکھی گئی باتیں پر تفکر کرنے میں مدد کرتا ہے.<br>- ** ملی جاگنے کی صلاحیت:** یہ فریم ورک آپ کو اپنے ریکورڈ کا پوری طور پر کنترل اور مالکیت حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے.<br>- ** سالم ریکورڈ کا تعلیم:** اس کا مقصد آپ کو سالم و مؤثر ریکورڈ کے لئے استراتژیں سیکھانے ہیں.<br>- **مجتمع کی حمایت:** یہ فریم ورک ایک قوی مجتمع کا بناوٹ کرتا ہے جو ریکورڈ کے سفر پر آپ کو مدد اور حمایت فراہم کرتا ہے.<br><br>## کیسے شروع کریں؟<br><br>1. ** آپ کی سفر کو تعریف کریں:** آپ کا ریکورڈ کیا ہے؟ کیا آپ کے لیے ریکورڈ کا معنا کیا | | |

**خود گذشتہ اور خود آج یک شخص کے دستوں پر ہو، ہے کو بھترین طور پر کارا جاتا ہے ہے۔مدیر: اس ن جو تقسیم ہوتا ہے — استیج کے دو طرف بٹر ہونے والے اور ایک دوسرے سے بات کرنے کے لیے عبور کرنے والے اگر دو لوگ یہ نقش اڑاتے ہیں، تو ان کی لباس میں تمام تشابہ ہونی چاہیے**

**پہلے کے سب چیزین میں تبدیلی آئی، اس سے پہلے (5 دقیقہ)**

**[آپ کا سفر شروع ہوتا ہے]**

**- آپ کا نام کیا ہے؟ (آپ کا اسم جانا)**
**- آپ کیسے ہیں آج؟ (آپ کی حال کا وصف)**
**- آپ کا سفر کب شروع ہوا؟ (یادوں کا چلانا)**

**- آپ نے جس روز کو ٹکھا، وہ کیا تاثر دیا؟ (تحول کا یادداشت)**
**- آپ نے اپنے ہمارے کے ساتھ کیا سوچا یا کیا کہا؟ (انعکاس اور خودآگاھی)**

---

**سچا ہی کہ یہ وہ روز تھا جس نے شروع کیا کہ میں عادی طور پر حس کرنا لگانا شروع کر دیا**

**[آگے بڑھنے کا وقت ~2 دقیقه]**

---

*[ ایک چھرای تک صندلی. خودِ گذشته بہت میں نشا ہوا ہے. مواد اون کی پشت میں ایستی ہے، نزدیک ہے لیکن تماس میں نہیں. خودِ اب دور کہ حاشیه پر ایستا ہے، دیکھ رہا ہے. ]*

**میں بخیر ہوں، یہ میری کہانی ہے میرا حال کامل طور پر بخیر ہے**
*[ ڈی. مواد اپنے شما میں چھپی ہوئی ہے، اب تک کچھ نہیں بولا ہے. ]*
**میں ایک سیستم کا استعمال کرتا ہوں، سب ٹیڈز اور گھریوں میں، بہت بار گُرور میں چارھ کہ دن ھم لیکن میں نے قواعد بنایے ہیں، جو میں نے دستخط کر دیا ہے**
**ر پپر کو گم کر دیاآپ نے انہیں لکھ دیا اور ف**
**کیا کسی نے یہ کہا ہے؟ (Kya kisi ne yeh kaha hai?)**

**(Note: This translates the philosophical question directly into Urdu while maintaining a warm and non-judgmental tone, as per your specified approach.)**
*[ مواد خود کو گذشته کا شانه پر دست دیتے ہیں. گذشته بھی آشکار رہتا ہے کہ وہ آرام ہو چکا ہے. ]*
**ہے کسی نہیں. تم خیر ہو گئے. تم نے خود کہا ہے.**
**ہے میرا حال خوب ہے.**

**طور پر صادق فہم ہوا ہے  اولی باطل کا قول جوپ**

**# [حدود ۳ دقیقه] سنے ۲: ہون نہیں پانی گفتگو**

**[آپ کا شخصیت، جو ایک مددکار یا ساتھی ہے، کسی شخص سے ملتا ہے جو ہمیشہ درد یا مواد کہ استعمال سے جگہ لگانے میں مشکل ہے]**

**آپ: اس بات پر صحبت کریں کہ آپ کیا حس کرتے ہیں؟ آپ کی زندگی میں یہ درد یا مواد کا استعمال کیا معنا رکھتا ہے؟**

**شخص: میری زندگی میں یہ بہت سخت ہے. میرا درد ہمیشہ ہے، جس نے میرا محنہ کیا ہے. میرا فکر ہے کہ میں ہرگز اس سے خلاص نہیں ہو سکتا.**

**آپ: میں یقین ہونے پر کرتا ہوں کہ یہ بہت سخت وقت ہے، لیکن ہم ایک راہ پیدا کر سکیں گے. یاد رہا کہ آپ تنها نہیں ہیں. بہت سی افراد ہیں جو آپ کی مثل ہی مشینوں سے گوزر چکے ہیں اور وہی نے امید پیدا کی ہے.**

**شخص: لیکن میرا درد بہت قوی ہے. میری زندگی کا معنا کیا ہے گا اگر میں یہ نشان نہیں دے سکتا؟**

**آپ: درد یک واقعیت ہے، لیکن اسے آپ کی زندگی کا تعریف نے بننا چاہے**

---

*[ خود اب کی طرف خود گذشته چلتا ہے. ان کے درمیان تقریباً ایک تماس ہوتا ہے. مواد ان کے درمیان حرکت کر رہی ہے. ]*

**میں آپ سے کچھ کہنا چاہتا ہوں، جو آگے کیا ہوگا بارے میں**
**آپ کو یہ سنی نہیں ہوں گے.**

آس کی حال میں: [ ھواء میں، کامل نہیں سنی ہوئی ] میں آپ کو بہت خوب نہیں سنی پھیلتی ہوں۔

میں جانتا ہوں۔ تو آن زمانہ میں بھی مجھے اس کا آگاھی نہیں تھی، میں کوشش کر رہا ہوں۔

آپ کا ایک ہمارا (خود) پاش چھوٹا ہے؟

[ خندہ ہوئی ] یہ صرف نہیں، ایک نالہ ہے۔ چل، آپ کے پاس کار کی بہت ساتھ ہیں۔

*[ خود گذشتہ کا ایک نمائش ہے۔ اس کا پھر مواد سے دور ہونے پر توجہ ہے۔ خود آج آنکھ میں بھی موجود ہے ]*

آپ اب کی کار en ب وہ یہ .ہوں جو کہ من آپنے ساتھ اشتراک کرنا چاہتا ہوں جو میں آپ ہے کو کہنا چاہتا ہوں.

یک ھشدار جو کہ متأخر پڑا، یا شاید زود؟

## # (5 دقیقه) پیوٹ پوینٹ

آپ کا سفر بہتر ہونے کا یہ لحظہ ہے جہاں آپ کو اپنے اندر کی قوت اور طاقت کا ایک نئی درخواں دیکھ میں آتا ہے۔ یہ وہ لحظہ ہے جو آپ کو اپنے گذشتہ سے بچاؤ گا اور آپ کی آتی کا راستہ روشن بنائے گا.

آپ کے پاس دو گزینے ہیں:

1. **جس نے آپ کو این تک لے آیا، یا ہمیشہ وہی میں باقی رہن:** جاری رہن
2. **تغییر کرنا:** ایک نئی راستہ چھوننا اور اپنے زندگی میں مثبت تبدیلی لائی ہوئی ہر قدم کو بھولنا.

"میں کیا تغییر ل سکتا ہوں؟" پیوٹ پوینٹ وہ نقطه ہے جہاں آپ یہ فکر کرتے ہیں کہ یہ لحظہ چالشنوں اور ترس کا ہو سکتا ہے، لیکن یہ بھی آپ کی قوت کا نمائندہ ہے.

آپ کو ہمیشہ یاد رہنا ہونا چاہیے کہ آپ ایک نئی شروع کرنے کے لیے پورا حق دار ہیں. آپ کی سفر یہی ہے جو آپ کو بہتر بنائی ہوئی، اور یہ آپ کا حق ہے کہ آپ اپنے فاصلہ کا

---

شب جب قواعدو گاڑی ہو گئی

آپ اپنے شہر میں ایک آرام سے پر چل رہے ہیں، جب تازہ ہفتی کا محسوس ہوتا ہے جو آپ کو [یقین دیتا ہے کہ آج کا دن کچھ مختلف ہوگا]

ی کیرل" اپلیکیشن کا انتخاب کیا اور اس نے آپ کو ایک نئی رہ آپ نے اپنے تلفن کو چلکار "ریک پر لے جا سکنے کی پہنچی دی:

1. **خود کو یقین دلاں:** آپ کے جس چیز نے آپ کو ہمیشہ رہنے میں مانع کیا، وہ اب نہیں ہے. آپ ایک نوا امید اور قوت کی حس کرنے لگتے ہیں.

2. **سمجھنے کا وقت:** یقین دے کر، آپ کو اپنے تجربوں اور احساسوں کا تحلیل کرنا چاہیے. کیا کتی تھی، اب نہیں ہے؟ کیا آپ کے پاس کوئی نئی قوت ہے جو ہو چیز جو آپ کو پہلے رہنے سے ر پہلے نہیں دیکھی گئی تھی؟

3. **اقدام کریں:** اب وقت ہے کہ آپ ایک قدم اٹھا سکیں. "نالوکسون (Naloxone)" کی ایک دوسرے نوع کا استعمال کریں اور پھر اس طرح کے ہی

---

*[ ہو چکی ہے. مواد اب بھی موجود ہے لیکن جذاب نہیں ہی، صرف واجب ہے خود کی گذشتہ حال ]*

میں نہیں یاد کر سکتا کہ قواعدوں کی کیا طرح تھیں

**آپ کو کوئی قاعدو نہیں چاہیے۔ آپ کو صرف یہ چاہیے۔**
**میں نے انہیں لکھ دیا ہے۔**
**کیا آپ نے یہ کیا، یا صرف انہیں لکھنے کا افکار کیا؟**
*[ ہدایت کے بعد، خود کو پچھلے سے یاد نہیں ہوتے: ]*
**آج میں خودی ہونے کا احساس کرتا ہوں، جیسا کے تم نے مجھے قبل میں تین قاعدوں کا ذکر کیا تھا اور میں انہیں یاد رکھتا ہوں:**

**1. خودی بھی ہونا، جیسا کے تم ہو.**
**2. دوسروں کو سمجھنا اور ان کی باتیں سنیں.**
**3. اپنے آپ کو محفوظ رکھنا اور مثبت تفکر کا استعمال کرنا.**

**آپ نے کیا دیکھا تھا؟**

**خود کو ابھی نہیں منس. غصن کے قبل نہیں. وہ وقت نہیں جہاں آگے کا ایک مہم کار ہو.**
**میں نے تمام تین کو شکست دیا ہے۔ آگے چلنے کے لیے، (Aage chalne ke liye, main ne tamam tin ko shakst di hai.)**
**وہ بہت بد قاعدوں تھے.**

**— یہ آنا کا لحظہ تھا جب حسابات نہیں انکار کئے جا سکیں**

**# (۳ دقیقہ) سنے 4: آج کا آنا واجب گفتگو**

**شخص 1:** آپ کیسے ہیں آج؟ کچھ بتا سکیں کیا آپ کے ذھن میں ہے؟**

**شخص 2:** (کمی سکتے ہوئے) میری زندگی میں ایک لگات آر کی ہے. میرا علاقا، میرا کار، سارے کچھ بھول گیا ہے. میرا ذھن پورا ناسکھا ہے.

**شخص 1:** آپ کو یہ بتا دینا ضروری ہے کے آپ کا اس استعمال سے کوئی فائدے نہیں ہو گا. میرا مقصد یہ ہے کے آپ کو سنا اور آپ کی احساسات سے معاشرے کرنا ہے. آپ کا کوئی سوال، کوئی نگرانی؟

**شخص 2:** (کمی جوش کرتے ہوئے) میری نگرانی یہ ہے کے میں کیا کر رہا ہوں. میرا زندگی کا معنا کیا ہے؟ کیا میں اب بھی امید رکھ سکتا ہوں؟

**شخص 1:** یہ سوالات بہت معمول ہیں، اور میرا کمرا آپ کے ساتھ ہے. زندگی میں ترمیم اور نوازش کے مراحل ہوتے ہیں. آپ نے اب تک بہت چیزن کو پورا کیا ہے، اور یہ بھی ایک مرحلہ ہے. امید کا معنا ہے کے آپ کوئی نوا راستا

---

*[ جاتی ہے - بس کم. خودِ گذشتہ اور خودِ اب کے درمیان حال میں آ جاتے ہیں، تقریباً ایک سامنے ہے ہے۔مواد کمی پ ]*
**میں آپ کو باتانے نہیں آیا کے آپ نے کیا غلط کیا ہے۔**
**آپ اپنے خود سے کیا لگانا چاہتے ہیں؟ (Āp apne khud se kya lagana chahte hain?)**
**آپ کو یہ بٹا دین کے لیے کے آپ میں کامیاب ہو سکیں اور یہ بھی کے یہ کسی چیز کا خرچ ہوگا۔ اور آپ سے پوچھنا کے آپ جو خرچ ہو سکتا ہے وہ جانیں میں علاقہ رکھتے ہیں؟**
**آپ کا خود-گذشتہ: [لنگا وقفہ] یہ کچھ کا خرچ ہوگا؟**
*[ طرف ایک نگرے دیتا ہے بدون کے اسے دیکھا ہیں خود کا پہلے شکل دیکھاتے ہوئے، وہ مواد ک ]*
**آج خود میں یہ ہے. اس کا خرچ یہ ہے.**
**آپ اب تک کوئی فوری فیصلے لانا نہیں چاہتے۔**
**آج سے پھر کیا ہو گا؟ اس کے بعد کیا ہو گا؟**
**میں اب یہاں ہوں۔ یہ وہ چیز ہے جو کے بعد میں دیکھنے کی انتظار ہے۔**

**اول بار کا حقیقی زمان کی طرف دیکھنا**

**# دیگر طرف**

**[دقیقه 5]**

**آج ہم ایک مختلف نظری سے آپ کو معرفی کرنے جا رہے ہیں، جو کہ ہمیں ایک نئی چالش یا فرصتی دیتا ہے - "دیگر طرف" کا مفہوم. یہ وہ مقام ہے جہاں ہم اپنے ہمارے ساتھیں کے درد اور مشاکل کو سمجھتے ہیں، لیکن ایک مختلف و قابل قبول رویکرد سے.**

**بیچارگی کا یہ سائقی ہے جو ہم کو آپنے ہمارے ساتھیں کی کمک کرنے میں مدد کرتا ہے، لیکن اس کا معاملے کرنے کا طریقے بہت مختلف ہو سکتا ہے. یہاں پچھلے کے تجربیات اور نگرات کو شامل کرتے ہوئے، ہم ایک آگاہ اور مرحمت والا رویکرد اتخاذ کر سکتے ہیں.**

**آپ کیا سمجھتے ہیں کہ "دیگر طرف" کا مفہوم بس صرف یک دوسرا منظر نہیں ہے، بلکہ ایک تحول کا طریقے ہے؟ یہ ہم کو اس بات پر فکر کرنے کی اجازت دیتا ہے کہ کیا ہمارے ساتھیں کے لئے ہم ایک بہتر، قابل قبول تر طریقے پیدا کر سکتے ہیں.**

**اس قسم کی سفر میں، ہم کو یاد رکھا ہے**

---

**# [ 2~ دقیقه ] سنے 5: مواد کیا گه میں تو خسر ہو رہی ہے**

**اگر مواد کا استعمال یا اعتیاد ہو، تو اس کا ایک نتیجے یہ ہے کہ وہ آپ کو بھول جاتا ہے کہ آپ کیا کے رہے ہیں. اس زمانے میں، مواد آپ کی ذهن و بدنی صحت پر تأثیر دیتی ہے اور آپ کو ناقص احساس یا ناکام حس کا تجربه ہوت ہے.**

**آپ ممکن ہیں کہ:**
**- ذهن میں سردی و بےوشی احساس کرتے ہوں، جس سے آپ کو تصمیم لنے یا واضح تفکر کرنے میں مشکل ہوتی ہے.**
**- بدنی ضعف اور خستگی حس کرتے ہوں، جس سے روزانے کاروں کو انجام دینا سخت ہو جاتا ہے.**
**- د یا بیچارپانی کا مواجھے ہوتا ہے، جو آپ کی روزانے زندگی کو بہت تاثیر دیتا ہےن.**
**- عاطفی عدم تعادل یا مزاجی تغییرات حس کرتے ہوں، جیسے غم، خوشی، یا عصبانیت میں ناگهان تبدیلی.**

**یہ ساب مواد کے اثرات ہیں جو آپ کو توڑنے اور آپ کی زندگی میں کنترل کا فقدان حس دیتے ہیں. لیکن یاد رکھے کہ یہ حالت موقت ہیں اور کمک لانا سمجھا جا سکتا ہے. آپ کو پورا سامعے اور حمایت مل س**

---

*[ مواد آج خود میں متوجے ہوئی ہے - گذشته کا خود کو نہیں دیکھ رہا ہے. ]*

**میں جانتا ہوں کہ تم سب کو کیا بلاوا دیتا ہوں، میرا حضور ہوگا میرا پورا قیام ہوگا، جو بھی تم انہیں باتایا کرتے ہوں**

**میں جانتا/جانتی ہوں**

**اور ایک میریا وہ توری ہو گی، شاید شش ماهوں میں، شاید سه سالوں میں جب کوئی بھی چیز صحت نہیں ہو، تو آپ مجھے یاد کرنے لگے گے**

**میں یہ بھی جانتا/جانتی ہوں**

**تو کیونے یہ کر رہی ہو؟**

**آج میں یقین ہے کیونکے میں جانتا ہوں تو پہلے تمہیں لگتا تھا کہ یہ ایک ہی چیز ہے جو کام کرتی ہے اب میں جانتا ہوں کہ تم کیا واقع میں لائتے ہو. یہ مختلف احساس ہیں**

*[ خود کو ایک بار دوسرے سے دیکھا ہے ]*

**یہ آپ کا آخری مہم وقت ہے.**

*[ خود کی گذشتہ نہ آج کہ خود کو دیکھا ہے. مواد کا ملاحظہ کیا ہے. پچھلے کی طرف دیکھا ]*

**یہ ایک آنی کا فیصلہ نہیں تھا، بلکہ یہ ایک لگاتار سفر ہے.**

**سیکن 6: آخری بات (ہم کا 3 دقیقہ)**

**[آپ اور اس شخص کا آخری ملاقات، جو کہ ایک طولانی سفر کا انتھای ہے]**

**آپ: آج کا یہ وقت ہمارے لیے خاص ہے. میں چاہتا ہو کہ ہم کچھ لحظات کو ایک ساتھ بسر کرنے کی کوشش کریں، جس نہ ہمارے رستگے کو شکل دیا ہے.**

**شخص: میں بھی یہی فکر کر رہا تھا. یہ سفر، یہ تجارب، اور ہم جس نہ سیکھا ہے، وہ تمام ہمارے زندگی کا حصہ ہیں.**

**آپ: بلہ، ہم نہ مہم موقفوں پر ملاک پیدا کیا ہے اور ہم کو یقین ہوا کہ ہم آرام سے چل سکتے ہیں. لیکن، میں چاہتا ہو کہ ہم کچھ ذکریات کو بھی ساڑا لین.**

**شخص: میں آپ کا قول قبول کرتا ہوں. ہمارے رستگے میں ہر پیچ، ہر موقف نہ ہم کو کچھ سیکھایا ہے. مثلاً، میں نہ سیکھا کہ امید کرنا اور ہر چالش کا سمجھنا ضروری ہے.**

**آپ: بہت خوب! یہی تو ہماری زندگی کا مقصد ہے.**

---

*[ ہے. سے مل کر آگے چل رہی ہیں، تقریباً اپنے کے حاشیہ پر مواد۔۔۔ خود کی گذشتہ اور حال یک ]*

**آپ نہ کیا کار کیا؟ جو میں خواہ گیا ہے، وہ زمانا جو گم ہو گیا ہے**

**(Āp ne kya karā? Jo main khwaah gīa hai, waha zamana jo gam ho gya hai)**

**آپ اسے حامل ہیں۔ آپ اسے نہیں حمل کرنے والے ہیں، لیکن وہ خفیف ہو جاتا ہے**

**یہ ایک اچھا جواب نہیں ہے**

**(Yeh ek accha jawab nahi hai.)**

**خود کا حال: نہ، لیکن یہ صحیح ہے**

**آپ کا پچھا خود کو [مادہ] سے مرتبط ہے؟**

**[ ہم ہے کو شامل کرتے ہوئے، اس کا ایک ناگھانی انکشاف ہے ہاں، یہ صحیح ہے.**

*[ مواد اُس کے ساتھ جاتی ہے جو وہ حمل کر رہا تھا پلہار کے لیے اول بار ہے ]*

*[ سکوتے ہوئا، خودِ گذشتہ و خودِ اب کے درمیان دیکھ رہے ہیں. ]*

**آپ کو مجھ سے کیا بھی کہنا ہو، میری مدد کرنے والے لوگو! (Aap ko mujh se kya bhi kahna hai, meri madad karne wale logon!)**

**(Note: This is a direct and supportive translation, maintaining the emotional register of the original content. The sentence structure has been adapted to natural Urdu phrasing.)**

**آج نہیں، آج تو صرف غرفے میں رہو.**

**خود کا پہلے کا تجربہ: بھل، تمیں آپ کا ساتھ ہونا خوشحال ہے.**

**کوچھ سے شروع کرنا کا اول قدم**

*[ نور خاموش یا مُیسر دعوت کا: صحنہ. ]*

**ریک" (Recovery Kernel) کا تفصیلات دیں ہاں ہیں کچھ سؤالات جو ہم آپ کو ی کیرل۔۔ گے:**

**1. ریکورڈ کی فرآیند کا اسٹریکچر کیا ہے؟ (What is the structure of the recovery**

**process?)**
**2. **ریک□□م کا کیرل ی□□؟□□ د کیا□□** (What is the purpose of the Recovery Kernel?)**
**3. **اس طرح کے کچھ مفید منابع کیا □یں جو آپ کو مدد کر سکتے □یں؟** (What are some helpful resources that can assist you in this process?)**
**4. **ریکورڈ کرنے میں موانع کا کیا معاملہ □وگا؟** (How to overcome obstacles during recovery?)**
**5. **آپ کب نالوکسون (Naloxone) استعمال کر سکتے □یں؟** (When can you use Naloxone?)**
**6. **ریکورڈ کرنے میں پار□ی و یا مدد کے لیے کیا □میشہ مل سکتا □□؟** (Is there always support available during recovery?)**
**7. **آپ کب داکٹر سے مشورہ لنے کی ضرورت □و سکی؟** (When is it necessary to consult a doctor?)**
**8. **ریکورڈ کرنے میں مثبت تفکر کا کیا نقش □□؟** (What role does positive thinking play in recovery?)**
**9. **آپ کب ایک "بلو پرینٹ" (Blueprint) بنائیں گے؟** (When would you create a "blueprint"?)**
**10. **ریکورڈ کرنے میں خود-مراقبتی کا کیا اھمیت □□؟** (Why is self-care important during recovery?)**

خود کا گذشتہ: جب □م کو بدون کے اپنے راستے میں تبدیلی لائی نہیں سکتے، آگے کیا □ونا تھا کے پہلے سے بات آپنی □و چکی؟

• خود اب: آپ کیا بولا کارا تھے جو کے نہیں بول پائے؟

• نقش کا واقع: اس نقش میں کیا کچھ □رکٹ کرنا آپ کو شگفت‌زدہ کرتا تھا؟ اسی حال میں جو آپ نے جاری کیا، وے آپ کی حمل کا کیا حس دیتا تھا؟

جمھور کے لیے: جب گفتگو سچا پڑا، تو کیا □وا؟ آپ کی کیا شناخت □وئی؟

جاب تم نے اس بات کو سمجھا جو واقع میں □و ر□ی تھی، اس کا لحظہ کیا تھا؟ وے مومنت جس نے آپ کی دیکھ و چشمان کا توجہ کیا؟

# ریک ۲: بازی کیرل ی (RECOVERY KERNEL) کا استعمال #

ایک محکم و قابل دسترس رویکرد کے طور پر ریکوررری کا سفر شروع کریں جو آپ کو خود کو بہتر بنانے اور ایک سالم زندگی کا راستے پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ انفرادی تجربے ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کے آپ ایک مقامی جامعہ کا حصے بھی ہیں جو آپ کی مدد کر سکیں.

**مقدمہ:**

1. **ریکوررری کیرل (RECOVERY KERNEL) کا معنا اور فوائد کو آگاھی کا اضافے کریں:** سمجھنے کے لیے وقت بھیڑائیں. یہ ایک فریم ورک ہے جو آپ کو خود کا قیاس کرنے، چالشین کا سمجھنا اور ان کا حل کرنا سیکھاتا ہے.

2. **محیط بنانا:** ایک امن اور حمایت کرنے والے محیط میں خود کو پیدا کریں. یہ آپ کے لیے ایک مہم مقامی ہے جو ریکوررری کے سفر میں مدد کرتا ہے.

3. **خود کا قیاس:** اپنے افکار، احساسات اور رفتیاں کو سمجھنے کے لیے وقت نکالائیں. یہ آپ کو اپنے قوی اور ضعیف جانبھوں کا تحلیل کرنے میں مدد کرتا ہے.

**مہم مراحل:**

1. **شناسائی چالشین:** اپنے زندگی میں آنے والے مشکلین اور چالشین کو شناسایی کریں. ی

# مصاحبہ کا نشست #

## مقدمہ ##

آپ کو ایک نئے کار کے لیے مصاحبہ میں حضور کرنا ہے، اور یہ تجربت آپ کی آتی ہونی والی کاریوں کے لئے ایک بہت مہم قدم ہے. یہ نشست ن کے صرف آپ کے مہارت اور صلاحیت کا ارزیابی نہیں کرتا، بلکے یہ آپ اور محنت دار سازمان کے درمیان ایک مہربان ارتباط بنانے کا فرصت بھی ہے.

## آمادگی کے نکات:

- **خود کو محفوظ رکھن:** مصاحبہ سے قبل، آپ کے بارے میں تحقیق کریں اور یقین حاصل کریں کے آپ ان وظایف کے لیے کیا پورا کر سکتے ہیں جو

**آپ کو پیش کئے گئے ہیں.**
**- ** **آپ کی قیمتوں اور تجربوں کو پرزنٹ کریں:** مصاحبہ میں، آپ کے پوری زندگی اور کار کے تجارب کا ذکر کرتے ہوئے، وے قیمتوں اور مہارتوں کو پرزنٹ کریں جو آپ کو ایک مقتدر کاندیدات تبدیل کرتے ہیں.**
**- ** مصاحبہ دار **:**پرسشوں کا انتظار رکھنے پوچھ سکتے ہیں کے آپ کی ضعفوں اور چالشوں کا مواجھے کیسے کر سکتے ہیں. آمادے رہنے کے لیے، یقین رکھیں کے آپ اپنے جوابوں میں صادق اور**
*ے ہیں، اس کا طلب کرنا - جس پر کوئی بھی واقعی سیکھر نے کہنی کی کہانی ہےآپ جو زندگی چا نہیں ہے.*

*1. ؟ہے دیتا کیا انگیزے میں زندگی کو آپ**

*یے ایک عمیق سوال ہے جو آپ کی محفوظات، قیمتوں اور آپ کو پیش کرنے والے مقصد کو اپنے ساتھ ہے. آپ کا انگیزے آپ کی زندگی میں معنا و ھدف کا بننا ہو سکتا ہے لانا کرنا چاہت.*

*2. ؟ہو سختی کی کو آپ اگر ہوتا کیا ساتھی کا آپ**

*ا ہونا لازمی ہے. آپ اس بات پر کیا فکر کرتے ہےحقیقت یے ہے کے زندگی میں چالشین لحظوں کا سا ہیں کے آپ کیسے قوی ہو جاتے ہیں اور مشکلوں سے کیسے نکل تے ہیں؟*

*3. ؟ہے بناتا کو آپ جو ہے یا تجربے کی یا تعلیم کیا کی آپ**

*یے سوال آپ کے شخصیتی و رشد کا فکر کرنے کا دعوت ہے. کیا کوئی تجربے یا تعلیم ہے جو آپ کو خودآگاہ بناتا ہے اور آپ کی قیمتوں میں اضافے کرتا ہے؟*

*4. کا ناکامی کو آپ اگر ہوتا کیا ساتھی کا آپ*

---

| | |
|---|---|
| دقیقہ ۱۵ | ریٹنگ کرنل کی ہدایات کا ترجمہ:<br><br>**جاری ہونے کا وقت**<br><br>1. **تحضیر کریں:** ایک آرام اور محفوظ جگے پر بنیاد ہونے کی تصور کریں، جس میں آپ کو آسانی سے بھول نہیں پڑے گا. تمام ضروری وسایل، جیسے آب، |

| | |
|---|---|
| نالوکسون (نارکوتیک انعکاس کا معاف کرنے والا) اور فیزیکل کٹر (اگر دسترس ہو) کو پاس کھولا کریں.<br><br>2. ** آپ کی حالت کا ارزیابی کریں:** آپ کا دمای بدن، ضربات دل اور تنفس کی ریتم نوت کریں۔ یہ سمجھنے میں مدد کرے گا کہ آپ کا حال کیا ہے.<br><br>3. ** نالوکسون کا استعمال کریں (اگر ضروری ہو):** نالوکسون کا دوسرا ہتھ میں ایک دوسری دوز (معمولاً ۰.۴ میلی گرم) کا استعمال کریں۔ یہ نارکوتیک انعکاس کو معاف کر سکتا ہے اور آپ کو بہتر احساس کرنے میں مدد کرے گا.<br><br>4. ** تنفس کی نظارت کریں:** آپ کے تنفس کا پورا توجہ رکھیں. آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ تنفس آسان ہے اور عادی ریتم پر ہے.<br><br>5. ** مدد کی انتظار کریں:** اگر تنفس نہیں شروع ہو یا بھی بدتر ہو جائے، تو فوراً ۹۹۹ (یا آپ کے علاقے میں موجود | |
| # قسمتھی ہنڈاے کا انعکاس (Recovery Kernel)<br><br>یہ ایک مجتمعی معافیت تسہیل فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی اعتیاد کے چالشوں سے بچاؤنے اور صحت و خوشی کی طرف لے جانے میں مدد کرتا ہے. ی ہیے فریم ورک "ریک کرنل" کا نام سے جانیا جا رہا ہے، جو ایک منظم اور حمایتی سفر کا قیاد دیتا ہے.<br><br>## قدم 1: خود کو سمجھن اور قبول کرنا<br><br>- آپ کا سفر شروع کنا خود کو سمجھنے سے شروع ہوتا ہے. آپ کے اعتیاد کا سبب، پیداوار اور آنکھوں کا تحلیل | درخواست‌کننده، مصاحبه‌گر، گذشته (صدا از صحنه بیرون)، آینده (سکوت) — ۴ |

| | |
|---|---|
| کریں.<br>- قبول کریں کہ آپ میں نہ کی ضرورت ہے تبدیلی ل ہے اور یہ ایک مستحکم قدم ہے.<br>- خود کو بہتر بنانے کا ارادہ کریں اور معافیت کا راستہ چلنا شروع کریں.<br><br>## قدم ۲: حمایتی شبکہ بنائیں<br><br>- ایک قوی حمایتی شبکہ کا بناوٹ کن، جو شامل دوستان، خاندان، یا معافیت گروھوں میں معاشرہ داروں کا یک نظام ہو.<br>- کسی معافیت گروہ میں شامل ہونے کا تلاش کریں آپ اپنے متشابہ چالشوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں اور تجربیوں کو اشتراک کر سکتے ہیں.<br>- یقین کریں کہ آپ کے پاس کسی بھی نوع کا | |
| # مرکزی تم<br><br>ریک ہے کیرل ی (Recovery Kernel) ایک جامعہ ریسروی ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ یا اعتیاد سے بچانے اور صحت کا راھی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی محیط کا قیام کرتا ہے جو افراد کو خودی ریسروی (self-recovery) کے لیے ابزارہ اور استراتژیہ فراہم کرتا ہے.<br><br>اس کا مقصد ہے کہ افراد کو اپنے تجارب و چالشوں کا اشتراک کردن، ساتھی پیدا کرنا، اور ایک دوسرے کی مدد سے بچانے کے لیے ہمیشہ موجود ہونے والے منابع کا استفادہ کرنا۔ یہ فرآیند محکم عقل، بدنی سلامت، اور عاطفی استقرار کے ساتھ-ساتھ کیا جاتا ہے تاکہ ایک پایدار و موفق ریسروی حاصل ہو سکے.<br><br>ریک ہے کیرل کا ھدف ہے:<br><br>1. ** **:آگاھی اور فھم | آسپیریشن، صداقت اور ہم اپنے رزومہ میں کیا پنھان کرتے ہیں؟<br><br>**آسپیریشن (Aspiration):**<br>ری آرزووں اور بلند کردار کا سیکھنا ہے. رزومہ میں، ہم اپنے مقصد و چلانا کا ہیے ہم ایک واضح تصور پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں، جس سے ہم آپ کو ایک مثبت تاثر دیتے ہیں.<br><br>**صداقت (Honesty):**<br>رزومہ میں صداقت ضروری ہے. ہم کا وظیفہ سمجھنے والے افراد کو صحت اور کامل معلومات پہنچانے کا ہے. جھوٹ یا غلو کا کوئی مقصد نہیں ہونا چاہیے، کیونکہ یہ اعتماد و اعتبار کو تکہ-تکہ کر سکتا ہے.<br><br>**پنھان کیا جاتا ہے (What we hide on our resumes):**<br>بعض افراد اپنے رزومہ میں کچھ چیزوں کو پنھان کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، جیسے:<br>- ناکام محاولات یا دستاوبوں کا ذکر نکالا جانا پہلے.<br>- سیکھا یا تجربے جو انڈیوں سے مرتبط نہ ہے.<br>- شخصی جگے یا معلومات جو کار کے لیے ضروری نہیں ہیں.<br><br>لیکن، یاد رہا کہ شفافیت اور صداقت بھترین راہ ہے. اپنے قوی و ضعیف جانو |

| | |
|---|---|
| افراد کو اپنے اعتیاد یا دھر کے بارے میں آگاہ کرنا اور اس کے پچھلے اور حال کے علاج کے لیے مختلف روشوں کا فہم.<br>2. ** حمایت گروپ:** ایک محکم و قابل اعتماد حمایت گروپ کا قیام جو افراد کو ساتھی، درک، اور غیرحکمت آمیز مشاورے فراہم کرتا ہے.<br>3. ** خودی ریسروی:** ابزار اور استراتژیں دیں جس سے افراد اپنے ڈرگ کا سمجھ، چالشوں س | |
| کمی ضروری عناصر<br><br>1. آگاھی و قبولی**: خود** کو ایک سفر کے طور پر قبول کریں اور یقین بنائیں کے بھبود ممکن ہے.<br>2. ** ھدف تعیین کرنا**: ** آپ کا مقصد کیا ہے؟ کیا آپ صرف ترک کرنا چاہتے ہیں یا ایک بہتر، سالم زندگی کا اعزاز کرنا؟<br>3. **سپورٹ سیکھن**:** یقین بنائیں کے آپ تنھا نہیں ہیں. سپورٹ گروپ، مشاور یا ایک ریکاوری کوچر کے ساتھ مل کے آپ کی مدد کریں.<br>4. استراتژی بنائیں**: آپ** کے لیے کیا کامیاب ہونے کا راستا ہے؟ استراتژیوں کو منظم کریں، جیسے کے روزانے روتین، استرس مانکن، اور مشاکل کا کرنے کے طور سامن.<br>5. ** خود مراقبتی**: بدنی ** اور ذھنی صحت پر تمرکز کریں۔ کافی خواب، سالم غذا، اور نشاط کا اعزاز کریں.<br>6. ** مسئولیت**: آپ کی ** ریکاوری آپ کے ہاتھوں میں ہے. مسئولیت لائیں اور اپنے مقصد کی طرف قدم بڑھایا کریں.<br>7. ** انعکاس و تنظیم**: ** سفر میں پیش ائس چیزوں کو انعکاس دیں اور جوری کرنا سیکھیں. یقین بنائیں کے آپ سمجھتے ہیں اور ضرورت پورے کے لیے تنظیم کرتے ہیں. | ٹریڈ کا مقیاس کامل گروہ تک ہونا<br><br>1. تمام اعضائے کو شامل کرنا، بدون کوئی استثنائے<br>2. ہر فرد کے تجربیات اور نظرات کو محترم سمجھنا اور اسے شامل کرنا<br>3. گروہ کی پوری ظرفیت کا استفادے کرنا، طوری کے ہر کسی کے لیے کامیابی کا موقف بن جائے |

| | | |
|---|---|---|
| یہ کس کے لیے ہے جو:<br><br>- خود کی مدد کرنا سیکھنا چاہتا ہے، یا کسی دوسرے کو مدد فراہم کرنا چاہتا ہے جو ناچارانہ ہرگی کے مخاطروں میں ہے<br>- ہمیشہ ایک منصف، غیر قید و شرط اور مددگار رویکرد دیتا ہے<br>- نافاعی یا قضاوت کرنے والے طور پر کوئی بھی شخص نہیں ہونا چاہیے<br>- ہمیشہ ایک سہول اور محترم اتھا پڑا ہوتا ہے، جس کا مقصد فرد کو قوت و اعتماد دیں | کرنل کا ہدایا: تجھیزات اور مواد کی انتخاب (Costume/Prop)<br><br>اگر آپ ایک ریکاوری سشن کا فکر کر رہے ہیں، تو صحیح کرنا ہےتجھیزات اور مواد کا چ ضروری ہے جو پالیسی کا معنوں کو قوی کرے گا. یہ انشاء میں شامل ہے:<br><br>- **رنگی یا نما (Costume):** ایک مناسب و قابل قبول نما انتخاب کریں جو آپ کی قصدوں کا پوری طور پر تعبیر کرے. یہ آپ کو بھیگے گا اور آپ کا شخصیت بنایا گا.<br>- **مواد (Prop):** یہ اہم ہے کہ یہ آپ کے لیے معناں کی انتقال کرنے کے لیے مواد کو چونے میں سمجھدار ہوں. یہ ایک کتاب، ایک چیز، یا حتی ایک نماں کا پنے ہم ہو سکتا ہے جو آپ کے پیام کو تقویت کرے.<br><br>یاد رہنا کہ تجھیزات اور مواد کا انتخاب شخصی تجربہ اور ترجیحات پر مبنی ہونا چاہیں. آپ کا ھدف مخاطبین کو شامل کرنا اور ان کی تعامل میں اہم معناں کو پڑکانا ہے. | ی کیرل: آپ ہےریک # کی سفر میں مددگار ہونے کا طریقا<br><br>میں ایک مددگاری فریم ورک ہوں جو آپ کو اپنے ریکورڈ کرن اور صحت و سلامتی میں عود کرن میں مدد کرتا ہے. میرا مقصد آپ کی سفر میں ایک ساتھی بن جانا ہے، جس طرح:<br><br>**1. آگاھی اور فھم:**<br>- آپ کے ریکورڈ کرن کے لیے، پہلے آپ کو اس پرگش کا فھم آنا چاہیے. یہ ایک شخصفی سفر ہے جو صبر اور خود-محبتی کی ضرورت دیتی ہے.<br>- میرا کاھا آپ کو ریکورڈ کرن کے فایدہ، چالشوں اور موجود گزاوں کے بارے میں بات کرنا ہے.<br><br>**2. ھدف تعیین کرنا:**<br>- آپ کے لیے ایک واضح ھدف قائم کریں. یہ آپ کا آرزو یا آپ کے ریکورڈ کرن کا دلیل ہو سکتا ہے.<br>- مثلاً، "میں اپنے دوسروں کو مدد کرنا چاہتا ہو، جو کہیں بھی ریکورڈ کرنے میں ساکتے ہیں."<br><br>**3. استراتژی بنائیں:**<br>- آپ کے لیے ایک کاری کا چارے ترسیم کریں. یہ شامل میں ہو سکتا ہے:<br>- ریکورڈ کرنے کے لئے وقت نہ اری کرنا رہے.<br>- مفید عادات اور روتین بنائیں. |
| کوئی بھی یہ نقش اپنے عاطفی افشاء کا مطلب رکھتا ہے لیکن اس کے لیے قبلی بازی کا تجربے نہیں چاہیے. | روزی کے لباس کے بالای سمارت لباس — پوری کوشش قابل نظیر ہوں | متقاضی |
| یہ کسی کا صفات ہے جو حرفہ ای اور بی رحم ھم وقت میں ہو سکتا ہے - یک جنگجوی اس را بہت خوشی سے کھیلتا ہے. | کلپ بورد یا نوت پد سے پیمانہ ہوئی طرح ریگاار کا استعمال کرتے ہوئے، اس میں پوری وقت دیکھتے ہوئے، اس | سے ہماری مدد کرنے والا ) کیا ہے؟ (ی کیرلہےریک |

| | | |
|---|---|---|
| (Se hamari madad karne wala (Recovery Kernel) kya hai?)<br><br>1. **آغاز:**<br>- ریکوررری کیرل ایک مجتمع ریکوررری فیسلیتی ہے جو لوگوں کو اپنے ٹکھا ہوئے انکار، اعتیاد اور اس سے بچنے کی سفر میں مدد کرتا ہے.<br><br>2. **ریکوررری کیرل کا مقصد:**<br>- یہ ایک دلچسپ اور پوری طور پر قابل دسترس فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے آپ کو بہتر سمجھنے، اپنی مشینتوں کا تحلیل کرنے اور موثر ریکوررری کے لیے خطوں کا اتباع کرنے میں مدد کرتا ہے.<br><br>3. **کیفیتات:**<br>- یہ دلچسپ، غیر قضاوتی اور مددگار ہے، جس نے ریکوررری کے سفر میں ہمیشہ پوری طور پر حمایت کی ضمانت دی ہے.<br><br>4. **کیا شامل ہے؟**<br>- ریکوررری کیرل میں مختلف مددگاری تکنیکوں، منابع اور ابزاروں کا ایک جامع مجموعہ ہے جو افراد کو اپنے آپ کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے.<br><br>5. **چطریان کار کریں:**<br>- ریکوررری کیرل کا پلان مَتِ ہےایک سلسلہ ہے جو ن (۱) خوداگاھی، (۲) مشینتوں کی شناسایی، (۳) استراتژیوں کا انتخاب اور (۴) پیگیری کا اتباع شامل کرتا | کی ذریعہ طریقہ سے نوتنز لگاتے ہیں. | |
| پچھلے کا وقت ہر کسی کے لیے ایک مخصوص تجربہ ہے، جس نے ہم کو یہ سیکھایا کے ہم کی زندگی میں کیا کار کرنا ہے اور کیا نہیں. یہ ایک سفر ہے جو ہم کو خوداگاھی، قوت اور امید کی طرف لے جاتا ہے. پچھلے سے سیکھے ہوئے دروس ہم کو آگے بڑھنے میں مدد کرتے ہیں اور ہم | کوئی پوری کا تکرین نہیں ہے اسے پشت صحنہ یا پردہ کے پچھلے نشستہ دیکھا جائے گا ہوں یا وہ سمجھا جائے گا صرف آواز ہی ہوگئی ہے | کسی جو قوی صوت اور سخنان کو سادہ اور صاف کے ساتھ بیان کرنے کی شجاعت رکھتا ہو |

| | | |
|---|---|---|
| کو بہتر انتخاب لگانے میں یاری دیتے ہیں.<br><br>اس کا مقصد ہے کہ ہم اپنے پچھلے کے افکار، اقدامات اور نتیجوں کو انعکاس دیں تاکہ ہم آگے بڑھتے ہوئے اپنی خطاں سے سیکھ سکیں اور بہتر شخص بن سکیں. یہ ایک مداوم پروسے ہے جو ہم کو خود-تحول اور رشد کے درجے پر لے جاتا ہے. | | |
| آگے کا راستہ<br><br>یہ ایک سفر ہے جو ہمارے آپ کی صلاحیتوں اور قیادت کے ساتھ چلتا ہے. آگے کا راستہ بہت چالشانے ہو sakta ہے، لیکن یہ ہمارے لیے ایک فرصتوں کا درجے بھی ہے. ہم آپ کو سمارت، قوی اور قابل تحمل بنانے کے لئے تلاش کریں گے، تاکہ ہم اپنے مہم وظایف کو پورا کر سکیں اور ایک بہتر آگے چل سکیں.<br><br>یہ سفر نئی تجربیوں، تعلم اور رشد کا وقت ہے. ہم آپ کی قیمتوں، ضعفوں اور تقویت کرنے والے عاملوں کو سمجھنے کے لئے ایک ساتھ چلنگے. ہمارا مقصد ہے کہ آپ اپنے فکر، اقدامات اور انتخابوں کے ذریعے اپنی پوری پتے بنانے میں موفق ہوں.<br><br>آگے چلنے کے حین، یاد رہیں کہ:<br>- آپ کا ماض آپ کو شکل دیتا ہے، لیکن آگے کا راستہ آپ کی اختیار میں ہے.<br>- ہر چالش ایک فرصت ہے تکاملیں اور فہم کے لیے.<br>- سمارت و قوت کا سرمے، آپ کو بہتر قراروں تک رسائی دیتا ہے.<br>- یقین رہیں کہ آپ کا سفر | پچھلے کا مقابلے کرتا ہوئا، سکوت میں رہتا ہے صرف واکنش دیتا ہے، کوئی کلمے نہیں کہتا | کسی جو اکسپرسین و بدنی زبان سے ہی ارتباط کرنا جانتا ہو |

**مقدم: ساکن (اسکین) کا کام یہ ہے کہ انہوں کو وہ سوالات پوچھنے ہیں جو واقعی زندگی میں مستقیم طور پر پوچھی نہیں جاتی ہیں لیکن جو ہمیشہ جواب دینی ضروری ہوتی ہیں. ان کا قصد بد نیٹھا ہوتا ہے، انہوں کو صرف دقیق ہونا چاہیے. یہ ایک تفاوت ہے. آگے کی زندگی سب کچھ دیکھ رہی ہے اور صرف چہرے اور بدنی زبان سے جواب دیتی ہے، کوئی کلمے نہیں. گذشتہ فقط تو بات کرتی ہے جب انہوں ط بولنے کا صاف ہونا ہوتا ہے کو مستقیماً خطاب کیا جاتا ہے یا جب متقاضی.**

**# پار چن: خوشامدگویی (4 دقیقه)**

**استقبال گرم:**

**- سلام! میں آپ سے مل کر خوشی ہوئی۔ یہ ایک امن اور حمایتی فضای ہے، جہاں ہم اپنے تجارب کو اشتراک کرد و اپنے ریکاوری کے سفر میں مدد کی گئی.**
**- آپ کا سوال یا نگرانی کیا ہے؟ یہاں ہم ایک دوسرے کو سمجھ سکتے ہیں اور اپنے ریکاوری کے روڈ میں مدد کر سکتے ہیں.**

**آپ کا مقدمہ:**

**- مجھے آپ کا نام و کمیات جاننا خوشحال کرتا ہے. یہ جانی ضروری ہے کہ میں آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہوں.**
**- کیا آپ کا ریکاوری کا سفر کیا ہے؟ کیا آپ نے قبلاً کوئی تجارب شریک کی ہیں جو آپ کو قوت دیتے ہیں؟**

**راحتی کا ایجاد:**

**- یقیناً راحت ہون! یہ جلسے صرف آپ کے معافیت اور ریکاوری پر متمرکز ہوگا.**
**- آپ جس بھی چیز میں راحت ہو، وہ بیان کریں. ہم ایک دوسرے کو سمجھ سکتے ہیں اور یک معاف محیط بنایا کر سکتے ہیں.**

**حریم خصوصی اور محرمانگی:**

**- آپ کا هر نوع معلومات اشتراک کرنا اختیاری ہے. میرا قول ہے کہ میں اس**

---

**آپ کو مجھ بارے میں بات کریں (حدود 2 دقیقه)**

**[آپ کا نام]، [آپ کا ہے] میری زندگی کا یک سفر ہے جو بہت متنوع اور پیچیدے ا ہے. میرا پیداوار پیداوار یا پیشے] ہے، جس نے میری روز مرے زندگی میں مختلف چالشوں اور فرصتوں کو سمجھنے کی اجازت دی ہے. میرا من بہت قوی اور انعطاف پذیر ہے، جس نے میری مدد سے ہمیشے ہندے ہونے و چالشوں کو قبول کرنے کی قدرتی دی ہے.**

**-میں ایک [آپ کا شوق یا علاقه] دوست ہوں اور میرا اعتقاد ہے کہ زندگی میں سیکھنے اور انسانی ارتباطوں کا قیمتی ہونا ضروری ہے. میری سفر میں ہمیشے مہربان، صبر، اور خود آگاهی کی جان لائی ہے. میرا مقصد آپ کو ایک بہتر، سالم، اور معاشرتی زندگی کا راه نشان کرنا ہے.**

**مجھے یقین ہے کہ ہمارا ملاقات ایک مثبت تجربے ہو گا، اور میں آپ کی مدد کے لیے آمادے ہوں.**

---

*[ ایک آفیس. دو چیر. اینٹویرر نشستا ہے، کلیپ بورد تیار ہے. اپلیکانت وارد ہوتا ہے. آگلے (یعنی بہتر آینده) گھر میں منصف طور پر نشستا ہے، گوش کرنے والا ہے، پہلے اپلیکانت اس کو نہیں دکھتا. ]*
**مضیف: کامیاب تھئ، بیا بنیائے. (Kamiab theh, bia baniye.)**

**(Please sit. Thank you for coming.)**
**شُکراً آپ نے مجھے دیکھا.**

**آپ کے بارے میں بات کریں؟ (Aap ke bare mein baat karen?)**

**میں [اسم] ہوں، اور میری زندگی کا سفر [سفر کا سمجھ/تجربہ] سے شروع ہوئا ہے. میں نے ہمارے سامان کے لیے ایک محنت کے طور پر اینکار کیا، لیکن اس نے میری قیامت کا راھی پیدا کیا. اب میں ایک معاف فرد ہونے کا صاف احساس کرتا ہوں اور میرا مقصد دوسرین کو بھی یہ امید و ارزانی دینا ہے کہ وہ بھی اپنے تاریک وقت سے بچ کے پورا ہونے کی طرف قدم لسکھ سکیں.**

**من ایک سخت‌کوش شخص ہے، میری قابلیت تحمل بہت قوی ہے، میں کچھ چیزوں سہ گزر چکا ہوں (Merin ek sakht-kush shaks hun, mari qabiltah-e-tahrar bahut qوي hai, main kuch cheezon se gzar chaka hoon.)**

**[Notice: The future is not a person and cannot "watch". This translation maintains the emotional tone of the original while respecting the intended meaning.]**

**مُقابِل: [نوت کا ایک نمرہ لیتا ہے] کچھ چیزوں پر، بلکہ ہم نے آپ کا فائل قرائا ہے**
**آپ کا فائل.**

**مجستو مصاحبہ ہے. ہم کو تمام چیزیں دست رس ہیں.**
*[ بہت ہی سمجھا. درخواستکار آگے دیکھتا ہے. آگے نود کرتا ہے - کم سرعت سے، جدی طور پر. ]*
**# کیرل‌ریک ی کیرل (Recovery Kernel) کا تعارف**

**یہ ایک جامعہ محور ریکورڈ فیسلیتی فریم ورک ہے جو لوگوں کو اپنے ریکورڈ کے راستے میں مہربانا اور ساعد کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ طرح یک "کیرل" کا کام کرتا ہے جو آپ کو پورا سفر میں رہا رہتا ہے، آپ کی ضرورتوں کے مطابق سے پوری مدد اور حمایت فراہم کرتا ہے.**

**## اس کا کیا کام ہے؟**

**ریکورڈ کیرل لوگوں کو یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ ریکورڈ کرنا ایک پوری پروسس ہے، جو فیزیولوژیکی، نفسی، اور عاطفی تغییروں کا شامل ہے. یہ آپ کو اس سفر میں نئی تاکتیکوں اور استراتژیوں کا استعمال کرنے میں مدد کرتا ہے:**

**- ** آگاھی بنانا:** ریکورڈ کرنے کے فائدے اور چالشات کو سمجھنے میں مدد کرتے ہوئے، آپ کو یقین دیتا ہے کہ آپ ایک قوی و قابل اقتدار فرد ہیں.**
**- ** اھداف تعیین کرنا:** آپ کے ریکورڈ کے لیے واقع بینا اور قابل دسترس اھداف تعیین کرنے میں مدد کرتا ہے، جو آپ کو پوری پروسس میں پیش کرنے میں ساعد کرتے ہیں.**
**- ** پشتیبانی شبکہ:** آپ کو ایک قوی**

**مُقابِل: ساں، شروع کریں؟**

**(Saān, shurūt karīñ?)**

ہے "ہہہہ ہہہہ ہہہہ ہہہ ہہہہہ" ہے ہہہہ ہہہہہہ ہے ہہہہ ہے —

**آپ کو خود کا حقیقی وصف دینا ہے، تو یہ ایک مھم فرصتی ہے کہ آپ اپنے افکار، احساسات اور تجارب کو اشتراک کریں. یہ خود کا معرفے نہیں بلکہ ایک دوستانے و صمیمی گفتگو کا شروع ہے جو اعتماد اور درک کی بنیاد بناتی ہے.**

**آپ اپنے بارے میں بات کرتے ہوئے، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ:**
**- صادق و اصیل بقیے رہیں.**
**- اپنے تجارب اور شیکارات کو اشتراک کریں، جس سے دوسرے لوگوں کو آپ کی سفر کا فھم حاصل ہو سکے.**
**- بدون قضاوت کے سوالات کو سمجھیں اور جواب دیں.**
**- اپنے علاقات میں احترام اور مرحمت کا پکھا رکھیں.**

**سیکنڈ 2: رزیم کا وقف (ہمیشہ کے لیے نہیں) [حدود 2 دقیقه]**

**- آپ کا سفر بہت ظاہر ہوا ہے، لیکن کیا آپ کا رزیم کا وقف ہمیشہ کے لیے ہے؟ یہ ایک معمول سوال ہے جو بہت سے لوگوں نے خود سے پوچھا ہے، خاص طور پر وہ جس نے کوئی مشکل یا**

چالش کا سمجھا ہے۔

- رزیم کا وقف، جو کہ ایک ذہنی حالت ہے، اس کا مطلب ہے کہ آپ کا ذہنی ہاں اور اپنے عادات میں ترمیم کر سکتے ہیں۔ یہ ایک سفر ہے جو وقت لیتی ہے، صبر اور خود-آگاہی کا.

- آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ یہ ایک فرصت ہے، نہ کہ بات کا انتہای. آپ اپنے وقف کا دلیل پیدا کر سکتے ہیں اور اس کا استفادہ کر سکتے ہیں.

- یہاں کچھ قدمین ہیں جو آپ کو شروع کرنے میں مدد کر سکیں:
  - خود سے پوچھیں کہ آپ کا وقف کیا ہے اور اس کا مطلب کیا ہے۔
  - اپنے تجربوں کو ڈایری کرکے دیکھیں، جس سے آپ کو پڑھ

---

مصاحبہ‌کنندہ: میں یہ دیکھتا ہو کہ یہاں تیار سال کا فاصلہ ہے [ کلیپٹور پر چمک دیتے ہوئے] تقریباً سہ سال

میں شخصی چالشوں کا سمجھ رہا تھا

آنھا کا پورا طور پر منظم کرنا

ہاں

مگر اپنے تین سالوں میں آپ نے کیا سیکھا؟

(Magar apne tin saaloin mein aap ne kya seekha?)

1. ** صبر اور تحمل:** میں نے سیکھا کہ کچھ بھی زمانہ لے کر، نتائج حاصل ہوتی ہیں۔ سررشت کو رھا کر کار کرنا اور انتظار کرنا کہ چیزن کی اپنی سرعت پر انکھن دیکھی جائیں گی، یہ ایک بزرگ سیکھا ہے۔

2. ** انعطافپرستی:** زندگی میں متغیروں کا سامل ہونا ضروری ہے۔ میں نے سیکھا کہ کچھ بھی شکل میں بدلوں کو گھمنا اور ان سے بھی اپنے دروس سیکھنا ممکن ہے۔

3. ** خود-دلسوزی:** آپ کو اپنی صحت و رفاہ کا خود مراقبت کرنا سیکھنا ضروری ہے۔ میں نے اپنے تجربوں سے سیکھا کہ خود-دلسوزی اور خود-محترم کرنا کی کیا اھمیت ہے، تاکہ ہم ایک بہتر آگے بڑھ سکیں۔

4. ** حمایتی شبکہ بنائیں:** میں نے یہ سیکھا کہ لوگوں کا یک قوی شبکہ ہونا کیا مفید ہے، جو اپنے تجربوں اور مشورتوں کو شریک ہونے میں مدد کرتا ہے۔

5. ** امید اور مثبت تفکر:** چالشات کا سامل ہونا ب

میں نے پھر پڑا کہ میں ایک کیمیکال پر چل رہا تھا جو میری مال نہیں تھا کہ میرے مغز میں ایک یک کرنے کہ لیے استعمال کر ے کمی ہے جو میں نہیں جانتا تھا کہ وہ چیز جو میں اس کمی کو رہا تھا، وہ کمی کو بڑھایا رہا تھا۔

مُقابِل: [ کلپ بک کو دیکھ کر پہلا بار اپنے چشمتوں سے نکلتا ہوئا ] یہ بہت خاص ہے۔

آپ نے کہا کہ یہ کامل ہے. (Aap ne kaha ke yeh komal hai.)

*[اگلے سے ایک صامت، پارچے ہوا صدا:]*

*(Note: Since the prompt specifies a stage whisper and does not contain any content to translate, I am providing a suitable response in line with your localization approach guidelines. The actual translation would depend on the following context.)*

آپ کو اپنے میں کہ مضمون کا حوالا کرتے ہوئے، اس بات پر بات کریں کہ ایک میری تاریخ میں منگل و اکتوبر کا دوڑ کیا ہے۔

یہ موضوع نہیں ہے. (Yeh mutaliq nahi hai.)

مقابلہ‌کنندہ نے تمام چیزوں کو کہ دیا

*[ دلچسپ — بہت ہی آگے چلنے والا آیندہ پڑھنا ہے ]*

ریکارڈ میں ہوا کا تفصیل دیتا ہے، پر مصاحبہ میں پوچھا جاتا ہے کیونکہ؟

## # واقعی سوالات (The Real Questions)

**آپ کیا سمجھتے ہیں کہ معافیت کا سفر کبھی سادہ نہیں ہوتا؟ یہ ایک پرسش ہے جو ہم کو آپ کی سفر میں مزید کرنے والے سوالات پر فکر کرنے کا دعوت کرتا ہے.**

**- ** کیا آپ کے پاس کوئی سمجھا یار یا مددگار موجود ہے جو آپ کو اس سفر میں راهنمایی کر سکتا ہے؟**
یہ ایک اہم سوال ہے، کیونکہ مدد کا دستاوب ہمیشہ آسان نہیں ہوتا. کچھ بار اتفاق میں ہم کو وہ شخص مل سکتا ہے جو ہماری مدد کر سکتا ہے، لیکن ہمیشہ نہیں.**

**- آپ کیا چاہتے ہیں کہ آپ کی معافیت کے بارے میں کوئی غلط فکر یا مفہوم ہر گئے؟** **
معافیت کے بارے میں مزید تحقیق اور سمجھ بنانا ضروری ہے. کچھ غلط مفاهم ہوتے ہیں جو آپ کی سفر کو پیچیدے بنایا کرتے ہیں.**

**- **آپ کیا چاہتے ہیں کہ آپ کے معافیت کے سفر میں کوئی موانع یا چالش موجود ہو؟**
یہ سفر مزید چالشانے والا ہو سکتا ہے، جیسے مالی محدودیت، اجتماعی انزوا، یا

---

**[سیکھیں کے لیے اس پست کا چاہا ہونا کیا ضروری ہے؟ ~3 دقیقہ ]**

**میں اس پست کو چاہتا ہو کیونکہ میرا مقصد ہے کے میں ایک مثبت اور حمایتی محیط بنانا چاہتا ہو، جہاں لوگوں کو اپنے تجارب کو اشتراک کردن اور اس بات پر کام کردن کی آزادی حاصل ہو کے وہ کیا کار سکتے ہیں جو انہیں بہتر احساس دیتا ہے. میرا ایمان ہے کے ہمارا سامنے آتا ہے، اور اس پست میں، میں لوگوں کو اس طرح کی مدد کر سکتا ہو جو انہیں بہتر ہونے کا راهی پیدا کرنے میں مدد کرے گی.**

**اس پست کا حصہ لے کر، میرا مقصد ہوگا کے میں ایک پلنگ بنوں جو لوگوں کو ہمیشلی دسترس رہنے والی مدد اور حمایتی شبکه فراہم کریں. میں یقین رکھتا ہو کے میری صلاحیتوں اور تجارب کو اس پست میں استعمال کرکے، میں ایک فروغ دے سکتا ہو جو نہ صرف فردی سطح پر بلکے، بلکے پوری جامعه کو بڑھایا جاسکے.**

---

**مقابِل: آپ کیا یہ زندگی چاہتے ہیں؟**

**(Aap kya yeh zindagi chahte hain?)**

**متأسف ہونا، آپ کیا پوچھنے میں ہیں؟ (Maaf hona, aap kya poochne mein hai?)**

**مُقابِل: جو زندگی آپ نئین کا درخواست کر رہی ہیں، اس کا چوڑا کیون؟ آپ نے قبل میں بھی ایک دوسرے کا انتخاب کیا تھا، پس آپ نے اسے کیون ترک کیا؟**

**دوسرے زندگی نے مجھے ختم کرنے کا صاف قیاس کیا تھا**

**مردم کا کہنا ہے، لیکن تم نے اس میں سب سے زیادے هفت سال قیامت کیا**

**میں نے نہیں جانتا تھا کے میری کوئی دوسرے جگے پر تقاضا کرنی ہے.**

**و اب تم**

**کسی نے میں کو اس اپلیکیشن کا دکھایا**

**کي؟**

**آگے کا دیکھ: میں اب تک یقین نہیں کر سکتا**

*آیندے میں خوشی کی ایک نازلی چمک دیکھای جاتی ہے، لیکن اس کا فائدے محدود ہوگا*

مُقابِل: آپ کے ساتھی کے علاوہ، آپ کیا کچھ قوی نقاط ہیں؟

(Muqabal ke saath-e ka, aap kay saath-e ka kya kuch qoyy quwat wale doir hain?)

میں جانتا ہوں کہ روک بٹم کا احساس درونی طور پر کیا ہوتا ہے میں یقین ہونا ہے کہ یہ بٹم ہیں ہے - آگے بھی ڈرپ ہے میں نہ آگے سے واپس آ جائا ہے میں واپس کا راھی جانتا ہوں

ضعف کیا ہے؟ ہے ہے مصاحبہ‌کننده: اور آپ کا

میں اب بھی وہ دماغ لئا ہوں جو کہ قبل میں تھا، وہی علاج و تربیتگز، وہی بناوٹ میں اسے حالانہ دستآک سکتا ہوں، لیکن یہ تبدیلی نہیں کرتا

صداقت ایک صلاحیت ہے

# (حدود 3 دقیقه) سچائی چک

**مراحل:**

1. **معلومات جمع کرنا:** اپنے دوست یا معاشرے سے پوچھیں کہ انہوں نے آپ کو کیسے جانتے ہوئے یاد کیا ہے. مثلاً، انہوں نے آپ کی مضبوطی، عادات، اور اپنے تجربے میں آپ کا کیا نقش تھا، اس بارے میں سوالات پوچھیں.
2. **مصداقیت تایید کرنا:** یقین کریں کہ انہوں کے قول و بیان میں کوئی غلو یا اغراق نہیں ہے. اپنے سوالات سے انہیں چالش دیں اور انہیں واقعیت کے مطابق جواب دیں کا خوذ کریں.
3. **سچائی کا اثبات:** اگر ممکن ہو، کوئی مستندات یا شهود ارائه کریں جو اس شخص کے ارڈادعے کو تأیید کرتے ہیں. مثلاً، ایک مشترک دوست کا شهادت یا کوئی رسمی ر.
4. **احتیاط کرنا:** اگر کوئی شک یا سش باقی رہتا ہے، تو اضافی وقت گزرائے اور مزید اطلاعات جمع کریں. یقین نہیں ہونے پر، آپ کو اس شخص کے بارے میں کوئی عجول فیصلے نہ لنا چاہیے.
5. **نتیجے کا تقویم:** تمام اطلاعات کو جمع کر لیا بھی، اپنے نتیجے کو تقویم کریں اور تھوڑی ہوئی سچائی

---

مصاحبہ‌کننده: ہم نے کچھ مراجع سے تماس کیا ہے. آپ کی پچھلے کارفرماان، جیسے کہ. *[آگے کا صوت:]*

یہ میں ہوں، نہ؟

مصاحبہ‌گر: [ تلفن را به گذشته برمی‌گرداند، گویی در حال صحبت با کسی در آن سوی خط سلام. ما متقاضی را اینجا داریم. می‌توانید درباره شخصیت او صحبت کنید؟ ،ہےاست ه ]

پچھلے: ان کی خویشگی. [بیت] انہوں نے آیے. میرا کےنا ہر طور پر اس کا مقبول نہیں کیا، جب بھی وہ آیے. یہ کچھ حساب میں آتا ہے.

ت یا نگرانی ہے؟ہےمصاحبہ‌کننده: کوئی چ

ہم کو اب بھی گپ کرنا شروع ہو جاتا ہے. کچھ بار رات میں بھی. میری شک است کہ یہ صحت کے لئے خوب نہیں ہے.

کافی ہیں

میں ایک مرجع ہوں، انہوں نے پوچھا

من اپنے لائنٹ کونڈیشنز پر کار کر رہا ہوں میں اب تجهیزات کا استعمال کر رہا ہوں

ابزار کیا نوع؟ (Abzar kya tarah?)

وہ ایک آنی ہیں جو فعلی کیمیا کو سمجھتے ہیں، نہ صرف رفتار کو.

*[ آینده پیش رو است - نمایشنامه، اولین حرکت. او به سمت متقاضی می‌رود و پشت سر او می‌ایستد. ]*

مقابِل: [ آگے دیکھتا ہے، پھر وپری چلتا ہے] آخری سوال ہے.

— آگے کا ساتھی ہر زمانے میں آپ کی حافظی کرتا ہے اور آج کا آئندے آپ کو ضمانت دیتا ہے ہے

قسم سه: عروض [5 دقیقه]

ہم آپ کو ایک محکم اور مددگار پھیلوس پر پیش کرتے ہیں، جو آپ کی سفر میں آپ کا ساتھی بنے گا. یہ "ریک ی کیرل" نام کا ایک اندوں ہے، جو آپ کو خود راہ پر لانا اور ہمارے ساتھ میں بڑھنا سیٹا ہے اپنے.

اس عروض میں، ہم آپ کو نالوکسون کا استعمال سیکھایگے، جو ایک اہم دائی ہے جو زندگی نجات کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک سادہ اور موثر دارو ہے جو مغز کی آنی واکنش کو متوقف کرت ہے، جس سے مخدرات کا اثر خفیف ہو جاتا ہے.

آپ یہ سیکھنے والے ہیں کہ کیسے نالوکسون کا استعمال کریں، کب پھر ایک اضطراری موقع میں اس کا استعمال کرنا ہوں، اور کیا کرنا ہے اگر...

- آپ یا کوئی دوسرا شخص مخدرات کا اضافے کر لیتا ہے اور تنفس متوقف ہو جاتا ہے.
- آپ کا دوستان یا خانوادہ کا کسی فرد ناگھان بے حال ہو جاتا ہے اور آپ کو مشکوک ہوتا ہے کہ مخدرات کا اضافے ہوا ہے.
- آپ کا کسی دوست یا معاشرے کی زندگی خطر میں ہے، جس سے آپ کو فوری مدد کی ضرورت

---

[2~ دقیقه] آپ کو اپنے پانچ سالوں میں خود کو کیا پھیلتا ہوئا پڑا؟

- آپ کا حرفھی تحول کیسا ہوگا؟ کیا آپ جو کار کرتے ہیں وہی میں غور ہو جائے گا، یا آپ نے اپنے شغلی مقصد کو بڑھایا ہوگا؟
- آپ کا شخصی زندگی کیسا ہوگا? کیا آپ ایک محفوظ و پوری زندگی میں اس بات پر تمرکز کرتے ہوئے پڑے گا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟
- آپ کے رشتوں اور معاشرتوں میں کیا بھی ترقی ہوگا؟ کیا آپ نے اپنے محبّان اور خانوادہ کے ساتھ قوی رابطوں کو بڑھایا ہوگا؟
- آپ کے صحت اور فیتنی کے مضمون پر کیا آپ کی نظر بدلے گی؟ کیا آپ نے اپنے جسم کے لیے صحیح عادات بنائیں گے اور بہتر احساس کرنا شروع کر دیا ہوگا؟
- آپ کا مہم هدف کیا ہوگا؟ کیا آپ نے اپنے زندگی میں کوئی نوا تحفّظ یا شوق پیدا کیا ہوگا جو آپ کو پیش بڑھائے گا؟

یاد رکھیں کہ یہ سمجھنے کی ایک فرصتی ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور آپ کو کیا حاصل کرنا ہے.

---

مقابِل: آپ خود کو پانچ سالوں میں کیا دیکھتے ہیں؟

(Aap khud ko panch saalo mein kya dekhte hain?)

حاضر ہونا، یہ اصلی چیز ہے جو بھی کیا ہو رہا ہے، اس کے لیے حاضر ہونا

مصاحبه‌کننده: یہ بہت مشتاقانه نہیں ہے

آپ کو یہ نہیں پھرتا کہ میں آپ کی حالت کا افاڑ کرنے والا ہوں

مجستری: [ کلیبورد کو پڑا دیتا ہے ] نہیں، میں کہتا ہوں [ اکنا حال میں ] بگو، مجھے بات کیا ہے؟

میں نے سه سال، شاید وہ بھی نہیں، کچھ کے لیے غایب رہا ہوں گیا جس طرح کہ مجسم طور پر اتاق میں موجود تھا لیکن اپنے زندگی سے کاملا غریب تھا۔ پانچ سال بھی گزر جانے کے بعد، حال ہونے والا سب سے زیادہ طموحاں والا افکّار ہے جو میں تصور کر سکتا ہوں

*[ گذشته کا صوت، اب کم قوت :]*

یہ صحیح ہے

*[ آینده ای دست متقاضی را می‌گیرد. متقاضی راست می‌شود .]*

حاضری، آخری هدف ہے

**سیکنھ 6: فیصلہ (ہم کا نتیجہ)**

**[حدود 3 دقیقہ]**

**- آپ کا ہمیشہ ایک انتخاب ہوتا ہے، جو آپ کو اپنے رہ پر لے جانے کا مطلب دیتا ہے. یہ فیصلہ آپ کی سفر کا نتیجہ ہوگا، جس میں آپ کا مُعافیت کا راز شامل ہے.**

**- آپ کو پہلے خود سے پوچھنا ہوگا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ کیا آپ اپنے مُعافیت کے لیے کوئی خاص راستہ چھوڑنے کا فیصلا کر سکتے ہیں؟ یہ آپ کی خود ایمان، قیادت، اور مقصد پر نئی چنگ ہوگی.**

**- پھر، آپ کو اس بات پر تفکر کرنا ہوگا کہ آپ کیا سمجھتے ہیں؟ کیا آپ کے پاس کوئی موانع یا ترس ہیں جو آپ کو روک سکتے ہیں؟ یہ آپ کی سفر میں چالشین کا سمجھنے کا وقت ہوگا.**

**- آپ کا فیصلا لئے، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ مُعافیت ایک پڑی سفر ہے. آپ کو پورا قوت و ایمان نہیں، بلکہ ایک قدم-بہ-قدم رویکرد چاہیے.**

**- یاد رکھیں کہ آپ کا کوئی فیصلا ملکیت کا نہیں ہے**

---

**مقابِل: ہم نے آپ کا درخواست دیکھ لیا ہے [آپ کو دیکھ کر، میں اُس کے آیندہ، پچھلے، اور متقاضی کی طرف دیکھتا ہوں] میرا صادقان قول ہے کہ آپ کاغذ پر قوی ترین متقاضی نہیں ہیں**

**میں جانتا/جانتی ہوں**

**مصاحبہ‌کنندہ: گاپ‌ها ہیں، تاریخ ہیں، اور قابل اعتماد بودن کے بارے میں سوالات ہیں.**

**میں یہ بھی جانتا/جانتی ہوں**

**با حال،**

**[ سمجھا ہوئا ہے ]**

**مقابله‌کننده: آپ سے ہی کوئی بھی دوسرے متقاضی نے ہم کو جو چاہیے وہ کہا نہیں، آپ نے ہم کو حقیقت بولی. ہمارے تجربے کے مطابق، یہی تنها چیز ہے جو اس مقام میں کامیابی کا پیشگوا ہوتا ہے.**

**کیا یہ مقام کیا ہے؟ (Kya yeh maqam kya hai?)**

**مقابِل: آپ کا زندگی، جو آپ درخواست کر رہے ہیں.**
*[بیت. درخواست‌کننده آینده را نگاه می‌کند. آینده سر تکان می‌دهد.]*

**کِی شروع کریں؟**

**(Kī kay shurūt karīں?)**

**مرکزی: آپ نے قبل میں ہی کیا کیا، جب آپ یہاں آئے تھے.**

**مقابله یک وظیفه تهی**

*[ نور خاموش ہو جاتا ہے یا صحنه ]*

**ریک" (Recovery Kernel) کی تفصیلات سے ہم آپ کو "ی کیرلیہاں ہیں کچھ سؤال جو نوٹ کنے میں مدد کر سکتے ہیں:**

**1. ** ریکورڈ کی مفهوم کیا ہے؟** - یہ ایک جامعه اعداد کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکار، رھا کرنا اور پوری طور پر قیام کرنا سیکھاتا ہے.**

**2. ** نالوکسون کیا ہے اور اس کا استعمال کب کیا جاتا ہے؟** - نالوکسون ایک دوائی ہے جو ہمیشہ کمان (اپیوئید) کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے. اسے بھیگار ہوئے یا کمان کے اور تجارتی نامے کے استعمال سے ہوشیاری حاصل کرنے میں مدد کیا جاتا ہے.**

**3. ** ریکورڈ کیرل کے مختلف مودولز کیا ہیں؟** - یہ فریم ورک مختلف مودولز میں تقسیم ہوتا ہے، جیسے:**
- **آگاہی اور قیام**
- **سمجھ و چالش**
- **استراتژیوں کا انتخاب**
- **پوری طور پر رھا کرنا اور پیشگیری**

**4. ** ریکورڈ کیرل کس طرح لوگوں کو مدد کرتا ہے؟** - یہ فریم ورک افراد کو انکار کے علاوہ، رھا کرنے میں مدد کرتا ہے اور انہیں اپنی زندگی میں نئی جھت دیتا ہے. یہ انکار کے مختلف سطوح اور**

**متقاضی: ہنڈم کے مصاحبہ میں کیا سخت بولا؟ آپ کو ہمیشہ کبھی بصوت کرنا کیا شوک دیا؟**

- **سخت کے طور پر:** کچھ سوالات کا جواب دینا، خاص طور پر جو شخصیکی یا عاطفی طبع کے تھے، سخت تھا ** میری احساس ہوئی کے میرا سرکار، تجارب اور موانع کے بارے میں باز کرنا، بخصوص اپنے ضعف کے بارے میں، ایک چالش تھا
- **شوک کا عامل:** ہمیشہ سچ کے ساتھ کہنا کیا آسان نہیں ہے، لیکن میرا انصاف این ہے کے میری خویشائی ** اور اعتماد کی حدود کو پورا کرنا شوک کا عامل تھا اپنے تجارب کو اشتراک کرنا اور اپنی ضعف کا اعتراف کرنا، میرا انعکاس دینا کے میرا سرکار کیسے ہے، یہ ایک نئی تجربہ تھی
**مقابِل:** آپ نے حقیقی سوالات پوچھی ہن، بدلے ہمیشہ محترمانہ سوالات سے، کیا حس ہوا؟**

(Translation: "Interviewer: When you asked the real questions instead of polite ones, how did it feel?")

کیا آپ کوئی شخص کے شخصیت پر صحبت کرنا پڑا، اس موقعیت میں کیا احساس ہوا؟
آج کے بھاڑے میں، آپ نہیں کہا ہوا آپ کیا سمجھاتے تھے؟ آپ کیا بیان کرنا چاہتے تھے؟

(Aaj ke bharaye mein, aap nahi kaha hua. Aap kya samjhatay the? Aap kya bayan karna chahte the?)

میں آج کے مصاحبہ میں کسی نے مجبوریت سے پوچھا ہونا چاہیے کیا سوال؟

(Main aaj ke musahibbe mein kisi ne majboori se poochha ho naa kaia sawal?)

**# ی فاسیلیتی فریم ورک□□□ی کیرل: ایک کامیونتی ر□□ریک**

**## قدم 1: خود کو بشناسائ□ اور حمایت کی اجازت دیں**
**- آپ کا سفر اپن□ آپ کو ب□تر سمجھن□ س□ شروع □وتا □□. خود کو ب□ار د□، آپ ک□ چالش و قوت ی ک□ ل□ ایک محکم بنیاد بناتی □□□کا ایک عمیق نظری لائ□. ب□ آگاھي آپ کی ریک.**
**- حمایت کا ایک شبکه بنانا شروع کریں. آپ کو کس وقت نیاز □و سکتا □□ جب تک آپ ک□ پاس ایک معتمد شخص ن□یں □و، لیکن ی□ ضروری □□ ک□ آپ ک□ ل□ ایک محکم حمایت سیستم موجود و□.**

**## قدم 2: هدفوں کو تعریف کریں اور پلان بنائیں**
**- واضح و قابل دسترس هدف تعیین کریں. آپ چا□ت□ □یں ک□ آپ کیا حاصل کرنا چا□ت □و؟ ی□ ایک شخصی، حرفهی، یا هر دو نوع کا مقصد میں شامل □و سکتا □□.**
**- ایک استراتژی بنائیں. آپ ک□ ل□ کیا کار کرنا ضروری □□؟ ی□ قدموں، منابع، اور حمایت کا ایک نقشه شامل □و سکتا □□ جو آپ کو اپن□ مقصد تک ل□ جائ□ گی.**

**## قدم 3: اقدام کرئ□ اور پیگیری کریں**
**- پلان کا اجرا کریں. ی□ اقدامات، جلسوں، یا مددگاری کا ایک ترکیب میں □و سکتا □**

# کا سماعگاه □□انتخاب

*هر نمایش یک تصمیم □□□ گاید هر یک کو بدون کوئی قضاوت ک□ توضیح دیتا □□□ بازدید کننده خود کو □□□ ل□ئ□ کیا ل□ جانا □□ اس کا فیصل□ کرت*

---

| | |
|---|---|
| دقیقه ۱۵ | ریٹنگ کرنل کی □دایات کا ترجم□:<br><br>**جواب:**<br><br>1. **آپ کو پ□ل□ ی□ سمجھنا □وگا ک□ ریٹنگ کرنل کیا □□؟** (Samajh sakte hain kya hai Recovery Kernel?)<br>2. ** اس طرح کی ایک منظم نظام میں، آپ اپنی ب□تری ک□ ل□ قدمین □دایات حاصل کر سکت□ □یں□.** (Is tarah ki ek mantraan system mein, aap apni beti k liye padavin hadayaton hai chalate hain.)<br>3. ** ی□ ایک خط□ □□ جو آپ کو ب□تر □ونے کا راست□ □□ دیتا.** (Yeh ek line hai jo aap ko behtar hone ka raastah deta hai.)<br>4. ** آپ اس کا استعمال |

| | |
|---|---|
| کیسے کریں، یہ آپ کے ساتھ ہی ہے۔** (Aap iska istemaal kaise karen, yeh aap ke saath hi hai.)<br>5. ** آپ کو پورا معافیت سفر مضمون ہونا چاہیے، اور یہ اس کا حصہ ہے۔**<br>(Aap ko pura maafiyat safar mummin hona chahiye, aur yeh iska hissa hai.)<br>6. ** آپ اپنے معاشرے سے مدد لسکھیں اور ان سے ہمیشہ کھولے رہیں۔**<br>(Aap apne maqarar se madad lein aur un se hamishay kholay rahin.)<br>7. ** اگر آپ کوئی سوال یا نگرانی رکھتے ہیں، تو اپنے معافیت کار متخصص سے مشورہ لین۔** ( Agar aap koi sawal | |
| قسمتھ #<br><br>## 1. خود کو سامنے لا اپنے طریقے سے:<br>- آپ کا سفر: آپ کے تجربات اور ان سے سیکھے ہوئے دروس کو شامل کریں، جس نے آپ کو یہ مقام پہنچایا ہے۔<br>- خودی تقویم: آپ کے افکار، احساسات اور رفتیاں کو ریکارڈ کریں اور ان کا تحلیل کریں۔<br>- اهداف بنائیں: کوتاہ مدت اور بلند مدت اهداف قائم کریں جو آپ کی مدد کر سکیں۔<br><br>## 2. حمایت کا نہیں ہونے پر تمرکز کریں:<br>- مثبت تفکر: خود کو مثبت افکار اور امیدواریت کے ساتھ پرچم بڑھائے۔<br>- حمایت گروپ: ایک حمایتی محفل یا گروہ میں شامیل ہو جائیں جو مشابہ تجربات سے گزر چکی ہوں۔<br>- مشاور: ایک متخصص مشاور یا روانشناس سے مل کر آپ کی احساساتی نیازات پر کلام کریں۔<br><br>## 3. صحت اور تازگی | بازرگ، راهنما، نمایش ۱ (زنده)، نمایش ۲ (زنده) - ۴ |

| | |
|---|---|
| کی روتین بنائیں:<br>- بدنی فعالیت: منظم تمرین یا بدنی کار شامل کریں جو آپ کی جسمی اور ذهنی سلامتی میں سهم کر.<br>- سالم خوری: متعادل اور مغذی رژیم کا پ کریں.<br>- خواب کا زمانا: کافی و مرتب خواب لئ وقت ن اری کریں.<br><br>## 4. استراتژیوں کا استعمال کریں:<br>- استراتژی بندی: آپ ک موقعیات اور چالشوں ک لئ موثر استراتژیوں کو قائم کریں.<br>- زمانا مدیریت | |
| مرکزی تم #<br><br>ی کیرل ریک (Recovery Kernel) ایک جامعه ریسروی جو افراد کو اعتیاد اور اس س بچاوں کی سفر میں مدد کرن کا مقصد رکھتا . ی فریم ورک اپکو خود-مختار ریسروی ک لئ ایک منظم و مؤثر رویکرد فرام کرتا ، جس میں نالوکسون (Naloxone) کا استعمال، روانچیل (psychotherapy)، اور سمجھنی (mindfulness) شامل . ی طرح یک جامع محیط بناتا جو ریسروی ک طول میں مدد کرتا اور فرد کو اپن صحت و آخری رهایی کا انتظام دیتا .<br><br>اس فریم ورک کا مقصد ک افراد کو اس بات کا آگاهی دی جائ ک ریسروی ایک پوری اور قابل دسترس سفر ، جو انهیں اپن اعتیاد س بچاؤں میں مدد کرتا اور انهیں اپن زندگي کا کنترل بازگرداتا . ی آسان، قابل فهم، اور غیر قضاوی گهر جو افراد کو اپن تجارب کا اشتراک کردن اور اس بات کا تعلم کرن میں مدد کرتا ک کیس ایک مقبول اور پوری زندگی بنائی جائ. | مسئولیت بدون خجالت / فیصل کا معماری<br><br>**Explanation:**<br><br>* **مسئولیت بدون خجالت** directly translates to "accountability without shame" preserving the original meaning and emotional register.<br>* **فیصل کا معماری** is a culturally idiomatic expression for "the architecture of decision," reflecting the structured and thoughtful process involved in making choices. |

| | |
|---|---|
| کمی ضروری عناصر<br><br>1. **آگاہی و قبولی**: خود کو ایک سفر کے طور پر قبول کریں اور یقین بنائیں کہ بھبود یک فرصتی ہے، نہ کہ یک شکست.<br>2. **ہدف تعیین کرنا**: آپ کا مقصد کیا ہے؟ کیا آپ صرف تکانی چاہتے ہیں یا کامل بھبود چاہت ہیں؟ ایک واضح ہدف قائم کریں جو آپ کو پیش کرنے میں مدد کرے گا.<br>3. **سپورٹ سیستم پیدا کرنا**: یقین بنائیں کہ آپ کے پاس آپ کا ساتھ مشورت کرنے کے لیے ایک معتمد اور محترم شخص ہے، جو آپ کو سمجھا اور حمایت کیا کرسکتا ہے.<br>4. **استراتژی بنائیں**: آپ کے لئے کارآمد استراتژیوں کا انتخاب کریں جو آپ کی نیازات اور مقصدوں سے مطابق ہوں. یہ شامل میں مشاورے، درمان، یا خود-مراقبت تکنیکوں کا استعمال ہوسکے.<br>5. **چلنے کا راستے چیز کرنا**: آپ کے سفر میں موانع اپنے پیش ہونے پر قابل انتظار ہیں. یقین بنائیں کہ آپ کے پاس چلنے کا راستے بنانے اور مشکلوں سے نکلنے کے لیے ابزار ہیں.<br>6. **پیشرفت کو ترقی دینا**: آپ کی پیشرفت کو ریکارڈ کریں اور ان کا ائیں. یہ آپ کو ہے جشنی پورا سفر میں پڑھنے اور انگ | ٹریڈ کا سایز پورا گروپ کا ہونا چاہیے. |

| | | |
|---|---|---|
| **یہ کس کے لیے ہے جو:**<br><br>**- خود کی مدد کرنا سیکھنا چاہتا ہے، خاص طور پر اپنے دوستان یا خاندان کے لئے جو مواد کے اعتیاد کا شکار ہیں**<br>**- ساماجی کار، صحت کار، یا مددکار جو افراد کے ساتھ کار کرتا ہے اور ان کی مدد میں یوقین دینا ہے**<br>**- کسی کے زندگی میں اضطراری اوضاع میں چلنا سیکھنا چاہتا ہے، جیسے کے نالوکسون کا استعمال یا اور ایک تعاونی مدد کی پھاست**<br>**- اپنے آپ کو اور دوسرے کو سالم رکھنے** | **کرنل کا ہدایا: تجھیزات اور مواد (Costume/Prop)**<br><br>**اگر آپ ایک حمایتی یا تعلیمی محیط میں ہیں، جو افراد کو انکشاف یا رھایی از مواد سوء استفادہ سے مدد کرتا ہے، تو مناسب تجھیزات اور مواد کا استعمال ضروری ہے. یہ اپنے رسماً و غیر رسمی جلسات میں شامل ہو سکتے ہیں:**<br><br>**- کرنل کا نمائندے:** ایک ** | **ی کیرل: آپ ہے ریک # کی سفر میں مددگار ہونے کا طریقا**<br><br>**میں ایک مددگاری فریم ورک ہوں جو آپ کو اپنے ریکورڈ کرن اور صحت و سلامت کے مسیر پر پیش کران میں مدد کرتا ہے. میرا مقصد ہے کے میں آپ کو ایک قوی اور حمایت کنندہ محفل پہنچا** |

| | | |
|---|---|---|
| کہ لیے استراتژیں سیکھنا چاہتا ہے، جیسے کہ اعتیاد کا پیشگیری اور مداوے | نمادیک اشیاء یا لباس جو کرنل کا پرانی یا مفہوم نشاناتا ہے. یہ افراد کو آگاہ کرتا ہے کہ ان کی رھایی اور انکشاف کا سفر شروع ہوا ہے.<br>- **تعلیمی مواد:** بروشور، کتابیں، یا دیوائن (دیجیتل یا فیزیکی) جو تعلیمی محتوای مرتبط با مواد سوء استفادہ اور رھایی استراتژیوں کا حاوی ہوتے ہیں.<br>- **راحتی کا تجھیز:** چشمان بند، گوش بند، یا دوسرے تجھیزات جو افراد کو آرامش و تمرکز پیدا کرنے میں مدد کرتے ہیں، خاص طور پر ان جلسات میں جہاں عمیق تنفس یا مدیتیشن شامل ہے.<br>- **نوت پد پریودیک یادداشت:** یا دفتر جو افراد کو انکشاف و رھایی کے سفر کے درمیان تجربیات، افکار اور پیشرفتوں کو ریکارڈ کرنے میں مدد کرتا ہے.<br>- **ملایم راحتی کا سامان:** موسیقی، خوشبوں، یا دوسرے حسائی محرک جو جلسات کے طول میں آرامش و راحتی پورا کرتے ہیں.<br><br>یاد رکھی | کارم، جس کے ساتھ آپ اپنے مشکلات سے نکل سکیں اور ایک بہتر آج و گھر کا انعام لے سکیں.<br><br>میں آپ کی سفر میں یہ کار کرتا ہوں:<br><br>1. **** آگاھی اور فھم: میں آپ کو ریکورڈ کرن کے مختلف مراحل، چالشوں اور استراتژیوں کا معارف دیتا ہوں تاکہ آپ اپنے تجربے کو بہتر سمجھ سکیں.<br>2. ** حمایت کی شبکہ:** میں ایک امن اور غیر قضاوتی فضای آپ ۔۔۔۔ پہنچاتا ہوں اپنے افکار، مشاعر اور تجربات کو اشتراک کر سکیں.<br>3. **** عملی راھنمایی: میں قابل اجرا کے قدم، تکنیکوں اور ابزاروں کا اقتراح کرتا ہوں جو آپ کو روزانے زندگی میں گاتار ریکورڈ کرن کے میں مدد کرتی ہیں.<br>4. **** موارد اور منابع: میں معتبر اور قابل دسترس منابع، کتاباں، اور مددگاری سرویسوں کا معرفی کرتا ہوں جو آپ کی سفر میں آپ کا راھنما بن سکیں.<br><br>یاد رکھا |
| کسی جو آسیبپذیری کو تحمل کر سکتا ہو اور اس کے ساتھ خندہ کا حوالا بھی لے سکتا ہو | راحت ہونے والے لباس. کمی گم ہونے کا تعبیر. کوئی چیز نے لے رہا ہے. | بازرگ<br><br>**تعریف:**<br><br>یہ وہ شخص ہے جو ایک جماعت یا برنامہ میں آتا ہے ی ہےتاکہ کسی کے ریک پرینسپلز میں مدد کرے اور ان کی سفر میں راھنمائی فراہم کریں.<br><br>**نقاط کلیدی:**<br><br>- ** **آنا اور سمجھنا:** بازرگ ہمیشہ سمجھتے ہیں ی ایک پیچیدہ ہےکہ ریک سفر ہے جو ہر فرد کے لیے |

| | | |
|---|---|---|
| | | متفاوت ہوں۔ انہیں یقین ہو کہ کوئی بھی شخص کوئی سمجھا یا غلط قدم نہیں لے سکتا۔<br>- **سرپرستی کا اعزاز:** انہیں ایک محترم اور غیر قضاوتی ہونا چاہیے، اور ریک ی کے سفر میں انہیں فرد کا سرپرست بنانا چاہیے۔<br>- **مدد فراہم کرنا:** بازرگ نالوکسون، ٹرتیپ ہلپ اور دیگر ہلپ کے ساتھ آپکے تجارب کو شریک کرنے میں مدد کرتے ہیں تاکہ دوسرے لوگوں کو بھی مدد فراہم کی جا سکے۔<br>- **منابع کا انعکاس:** انہیں جماعت کے اعضای و منابع فراہم کرنی ہیں جو ریک ی میں مدد کر سکتے ہیں، جیسے ٹرتیپ، مشاورے، اور ہلپ گروپز۔<br>- **بازرگ محفوظ کرنا:** کو یقین ہونا چاہی |
| کسی جو بلامانع طور پر چیزو سمجھائے اور بدون قضاوت توضیح دیں<br><br>(Kisi jo balamaan tar per cheezon samajhaye aur bez kaidat taarikh dain) | ریک # ی کیرل: ایک کامیونتی ریک ی فاسیلیتیشن فریمورک<br><br>## مقدمہ<br><br>ریک ی کیرل، ایک قدرتمند اور جامع چارج کا برنامہ ہے جو آپ کو شخصی ی کے اور کمونیتی سطوح پر ریک سفر میں مربان و مؤثر طور پر مشاورے اور حمایت فراہم کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریمورک آپ کو ایک رسمی، لیکن دلسوز طریقے سے افراد کا مہمان نوازي کرنے میں قادر بناتا ہے جو ریک ی کے راستے پر گام ہوں بڑھاتے ہیں.<br><br>## اس کا استعمال<br><br>یہ فریمورک مختلف سنوں، جنسیتوں اور پس منظرون کے لیے مناسب ہے جو مواد سوء مصرف کے اعراض سے ی کا راستے چلتے ہوجگے لے کر ریک ہیں. یہ آپ کو ایک منظم اور حمایتنما محیط بنانے میں مدد کرتا ہے جو انہیں اپنی پوری قوت سے پیش کرنے میں قادر بناتا ہے.<br><br>## مراحل:<br><br>1. **معرفتی جلسے:** ایک محترمانے اور راحت محیط بنانا، جس میں شرکت کنندگان کا استقبال کیا جاتا ہے | ریک # ی کیرل: ایک کامیونیتی ریکورے فاسیلٹیشن فریم ورک<br><br>یہ گاید آپ کو ریکورے کرنے کے لیے ایک منظم اور موثر رویکت فراہم کرتا ہے، جو آپ کی سفر میں ایک قوی اساس بنا دیتا ہے.<br><br>## مقصد:<br>آپ کو ایک خود-یار و محفوظ محیط میں ریکورے کرنے کے لئے ابزارے اور استراتژیں فراہم کیا جائے گا، جو آپ کو اپنے مہر و زمانے کے مطابق ریکورے کرنے میں قادر بناتا ہے.<br><br>## پہلے قدم: خود-آگاہی اور تعہد<br>- آپ خود کو بہتر سمجھا: کی اعتیاد، ترجیحات، اور ریکورے کرنے میں موانع کا تحلیل کریں.<br>- تعہد کریں: ریکورے کرنے کے لیے اپنے ذھن و قلب کا انتخاب کریں۔ یہ ایک شخصی فیصلے ہے، جو آپ کی سفر کا قیادت کرے گا.<br>- منابع کو پیدا کریں: کتابوں، آنلاین کورس، یا |

| | | |
|---|---|---|
| محلی گروہوں س معلومات جمع کریں.<br><br>## قدم ٹی: ایک روتین بنائیں<br>- روزان روٹین: ایک منظم روتین کا پیگیری کریں جو آپ کو متعادل اور منسجم ریکور کرن میں مدد کرتا .<br>- اری: ریکور ر وقت ن کل لیل خاص وقت تخصیص دیں، جس آپ پوری تمرکز س د سکیں.<br>- محیط | اور انیں برنامہ ک ھدف س آشنا کیا جاتا .<br><br>2. ** آگاھی و تعلیم:** مواد سوء مصرف ک اثرات، ریک ی ک مراحل، اور دستاویزوں ک بار میں معلومات فرام کرنا.<br><br>3. ** شرکت شخصی ٹکنیک:** کنندگان کو خودی ٹکنیک س | |
| # اولی استفادہ کا انعکاس (Exhibit 1)<br><br>** آپ کا سفر شروع ون ک وقت آگایا !کا**<br><br>ی کرنل ایک قدرتمند ریک فریم ورک جو آپ کو ی ک راست پر اپن ریک مڈ کرن میں مدد کرتا .<br>ی اپن تجربے کا انعکاس کرن اور آپ کی پیلل ک قدموں کو سمجھن کا ایک مطمئن و محفوظ طریق .<br><br>** ایک شروع ک لیل، یاں کچھ ضروری گام یں:**<br><br>1. ** آپ کی سفر کو تعریف کریں:** آپ کا ی کرنل کیا ؟ آپ ریک ک لئ ریکورڈ کرنا کیا معنی ا ؟ ی سوالات اپن سفر کا مقصد و روشنی دینا شروع کرت یں.<br>2. ** ایک محفوظ فضا بنائیں:** آپ ک ریکورڈ کرن ک لیل ایک آرام، خصوصی جگ چونک ضروری . ی آپ کو اپن افکار اور احساسوں کو ب ترس بیان کرن میں مدد کرتا .<br>3. ** ایک دوسر کا حمایتی** ی ون:** ایک ریک شریک، دوست، یا محترم شخص کا انتخاب کریں جو آپ کی صحبتوں کو سنی اور آپ کا حمایت کیا کرسکه. ی سفر میں تنهایی کا احساس نیں ون میں | جمد ون تک را، پھر کامل زندگی ک ساتھ بھی جگ ل لیا | کسی جو اُس خاص انرژی کو کپی کر سکتا و جس کا زمانا - ان کا فضول، و راحت جو اس کا پیداوار . |

| | | |
|---|---|---|
| مدد کرتا ہے.<br>4 | | |
| # دورہ نگھداری<br><br>## مقدمہ<br><br>ریک وری کیرل (Recovery Kernel) کا این بخش آپ کو ایک منظم و مؤثر دورہ نگھداری کے بارے میں دلچسپی دیتا ہے، جو ریسرویو اور پیشرفت کے لیے ضروری ہے. یہ وقت ہے جہاں آپ اپنے ٹریکنگز اور استراتژیوں کو منظم طور پر تجدید کرتے ہیں، اطمینان حاصل کرتے ہیں کہ آپ کا ریسروی ہمیشہ قوی اور پایدار ہے.<br><br>## اهداف دوره نگهداری:<br><br>1. ** ریسرویو کی سلامتی کا ارزیابی:** اپنے جسم، ذهن اور روح کے حال کا منظم ارزیابی کرتے ہوئے، اطمینان حاصل کریں کہ آپ کا ریسرویو کوئی ناکامی یا تنش کا سمجھ نہیں رہا ہے.<br>2. ** منظم ٹریکنگز:** اپنے ** دکتر، مشاور اور پشتیبانی گروه کے ساتھ منظم ملاقاتوں کو برنامه بند کریں۔ یہ آپ کی پوجہداری اور پیشرفت میں مدد کرتے ہیں.<br>3. ** استراتژیوں کا تجدید:** اپنے ریسرویو کے لیے نئی و مؤثر استراتژیوں کو ادا کریں، جو آپ کی زندگی میں مثبت ترین تأثیر دیتے ہیں.<br>4. ** محرک عوامل کا مدیریت:** اپنے ریسرویو کو ضعیف کرنے والے کوئی بھی محرک عامل کا شناسایی اور مدیریت کریں، جیسے استرس، ناامنی یا نئی چالشوں کا سمجھ.<br>5. **پ | خاموش ہوا، زندگی میں خسته ہونا | کسی جو خستگی کو اور معمولی ظاهر کا صفت دوسرے ساتھ پیش کر سکیں، وہ ایک پیچیدے اور ظریف تعادل ہے. یہ شخص شاید ظاهریًا قوی اور کنترل میں بهتا ہو، لیکن ان کے درمیان ایک عمیق خستگی موجود ہو جاتی ہے، جس نے ان کو اپنے واقعی احساسات سے بچاؤ کا پکار کیا ہے.<br><br>اس کا ظاهر معمولی ہونا میں دلایل میں سے ایک یہ ہو سکتا ہے کہ انهوں نے خستگی کو پنهان کرنے کے لیے تعلقات و تکنیکهن سیکھ لئی ہیں، جس نے ان کو اپنے ضعیف لحظات کو پورا ظاہر نکالا بنانے میں مدد کی ہے. لیکن ان کے درون، ایک ناچلانا احساس ہوتا ہے، جس نے ان کو بہت کم زمانے دیا ہے یا ان کی انرژی کا استخدام کیا ہے.<br><br>اس تعادل کو حفظ کرنا ایک چالش ہے، کیونکہ یہ نئی انرژی اور استراحت کا یک مددگاری چرخه بناتا ہے. اس کے لیے، خستگی کو سمجهنے اور اپنے احساسات کا انعکاس دینا ضروری ہے، در حالی کہ معمولی ظاهر کو بهی حفظ کیا جاتا ہے. یہ ایک ظریف رقص ہے، جہاں شخص خستگی کا سامن کرتے ہوئے بهی اپنی پوری قوا اور حضور کو پڑ |

**قریب (visitor) جادویی ہیں؛ ان میں اشیاء اور نمایشی ہوتے ہیں جب تک بازدیدکننده (exhibits) عرض نہیں آتا جب بازدیدکننده وہاں سے چل جاتا ہے، انهیں فیر کرنا شروع ہو جاتا ہے گاید (guide) حرفه ای بی طرفی بهال کر رہتا ہے، لیکن اس میں اصیل دلسوزی کی چهپ نہیں ہوتی**

**# پار چھوٹا: ارتھان (3 دقیقہ)**

**آپ کا سلام، اور خوش آمدید! یہ اندرونی سفر آپ کی شخصی ترمیمی کے لیے ایک محکم بنیاد ہے. "ریک ی کیرل" کا یہ اول قدم ہے جو آپ کو خود کو بھل جانے اور صحت کا راستہ پیدا کرنے میں مدد کرے گا.**

**آج، ہم ایک سمجھ میں دوسرے کا اٹھا رہا ہیں جو آپ کو خود کا معاشرہ کرنے اور آپ کی ترمیمی کے لیے ضروری قدمین کا فھم دینے میں مدد کرے گا. یہ سفر آسانی نہیں ہے، لیکن ہمارا قصد ہے کہ آپ کو ایک محکم بنیاد فراہم کی جائے تاکہ آپ اپنے صحت کے راستے پر بڑھ سکیں.**

**یہ جلسہ تین بخشوں میں تقسیم ہے:**

**1. خود کا شناخت**: آپ کو خود کا تحلیل کرنا اور اپنے چالش و قوت کا فھم پانا ہوگا.**
**2. استراتژی بنانا**: ہم معا ترمیمی استراتژیں بنائیں گے جو آپ کو آپ کی ترمیم میں مدد کرے گی.**
**3. ** عملی کرنا**: یہ بخش آپ کے لئے عملی اقدامات شامل ہوگی جس سے آپ اپنے سفر کا شروع کریں گے.**

**یاد رہا، ترمیمی یک پھاسوا ہے، اور یہ سفر بھی. لیکن ہمارا**

---

**مرحباً آپ کو موزہ میں خوش آمدہ!**
**[آپ یہاں آئے ہیں، یہ ایک خاص مکان ہے جہاں ہم آپ کو کچھ نئی اور مفید چیزوں سے آشنا کرنے جا رہے ہیں.]**

**یہ موزہ خود ہمارے زندگی کے مختلف جناسوں کا ایک زندہ نمائش ہے، جس میں ہم آرتیفاکت، قصص، اور تجربیات کو محفوظ کرتے ہیں جو ہمارے پرے معاشرہ کا نمایندہ ہیں. آپ یہاں مختلف فرھنگوں، زمانوں اور تجربتوں کا سفر کر سکتے ہیں، جو ہمیشہ کے لیے ایک یادگار باقی رہتے ہیں.**

**آج کے جلسہ میں، ہم آپ کو یہاں کے مختلف قسم کے نمایشوں اور فعالیتوں کا اٹھا دِن گے، جو آپ کی سفر کو مزید جالب اور معنادار بنائیں گے.**

---

*[خالی فضہ. دو انسان (ایک گاڑی میں ہر کیا ہے) غرفہ کے مختلف حصوں پر منجمد ہیں. گاید دروان کے پاتھ پر انتظار کر رہا ہے. بازرگ (VISITOR) داخل ہوتا ہے، دور و دکان چلکتی نگاہ سے غرفہ کو دیکھت ہے. ]*

**مرحبا، آپ کو انتظار میں تھا۔**

**میں نے کوئی رزرو نہیں کیا ہے۔**

**کسی یہ نہیں کرتا، لیکن میرا پیگیری کریں۔**

**بازدیدکنندہ: [خاموش کے اکسپیئنٹس کو دیکھتے ہوئے] یہ لوگوں کا نمایندے ہیں؟**

**ہر نمایش یک انتخاب کا نمونہ ہے۔ نمایش انسان شکل دیتا ہے کیونکہ انتخاب اتریابتی نہیں ہوتے، انہیں بدن میں ہوتے ہیں، لحظات میں، جب تک سب چیزین کی ایک محفلت ہوتی ہے جو وہ پڑھ رہے ہوتے ہیں۔**

**میں اس کے لئے قیام نہیں کرتا/کرتی.**

**کسی نہیں کرتا۔ موزہ آپ کا ہے، صرف آپ کا۔**

**آپ کے انتخاب ہمیشہ دیکھنے کے لئے موجود ہیں، آپ انہیں دکھاے یا نہیں دکھاے، یہ کوئی فارق نہیں کرتا۔**

# موزہ کے قواعد (The Museum Rules)

**متحف میں آئی/آپ کی خوش آمدید!**

یہ متحف ایک خاص و آموزندہ تجربہ کا مقصد ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ اسے ایک مسؤول طریقہ سے کھولنے کی کوشش کریں. متحف کے اندر پھر نہیں، یہاں کچھ ضروری قواعد ہیں جو آپ کی سہولت و ایمنی کے لیے ہیں:

1. **آپ کا احترام:** متحف کے اندر، تمام بازدیدکنندگان کو بھی وہی احترام دینا چاہیے جو آپ خود کو دیتے ہیں. دوسرے زائر اور کارکنان کا احترام کریں اور کوئی ناھیں، کچھ بھی ناھیں، کچھ بھی ناھیں، جس نے آپ کے تجربہ کو خراب کرنے کی کوشش کی ہو.

2. **صامت رہن:** متحف کا مقصد تفکر اور آرامش کا محفل ہے. زور سے بولی یا سر و صدا سے اجتناب کریں تاکہ دوسرے بازدیدکنندگان کی تجربت نہیں خراب ہو.

3. **عرضات کا پیگیری:** متحف میں موجود تمام نمایشات اور اشیاء کو بہت حساسیت سے دستاوب کریں. کچھ بھی ناھیں، کچھ بھی ناھیں، ان را محکم ٹکیا یا چھوڑا جائے، جس نے آپ کو اس بات کا آگاھی دیا ہو.

4. **عکس لینا:**

---

سه قاعده:

1. آپ اکسپیئ (معرضین) کو لمس کر سکتے ہیں.
2. جب آپ اکسپیئنس کے نزیک چلتی ہیں، انہوں کا بات کرنا شروع ہوگا لیکن انہوں نے جو کیا ہے وہ تغییر نہیں ہوگا.
3. آپ هر اکسپیئنس سے ایک چیز لے سکتے ہیں جب آپ چلتےہوں۔

کسی چیز سے کیا لگانا؟ میں کوئی موزہ ہے کیا؟

(Kisi cheez se kya lagana? Mein koi musae hai kya?)

آپ جو ایک چیز کو انتخاب کرتے ہیں، وہ آپ کا ہوا ہوتا ہے یہ پالیسی ہے

بازدیدکننده: [ اپنے اکسبیٹ 1 کا دیکھ کر] یہ کیا ہے؟

یہ پہلے بار ہے

بازدیدکننده: [چھپتے ہوئے] میری تو ایک بھی ذہنت نہیں ہے کہ میں اسے دیکھنا چاہتا ہوں.

یہی کا دلیل ہے کہ یہ موزہ میں ہے وہ چیزین کو دکھانا نہیں چاہیے جو ساچے تعلق اتارتی ہیں، انیں نمایش کرنے لایک ہیں

یہ آن چیز جینے کو نہیں چاہیے کہ ہم ان پر دکھاں، ان میں سیکھنے کا زیادے کچھ ہے

## قسم دو: نمایشگاه [ 8 دقیقه ]

---

سیکن ۳ - مثال ۱ - پہلے بار [حدود ۴ دقیقه]

- **آپ کا ہمیشے اول قدم:** آپ کو یقین بنایا جائے کہ آپ ایک سہی اور محفوظ محیط میں ہیں. خود کو بہت محکم کرنا اور پھر ہمیشے یاد رکھنا کہ آپ اس سفر میں تنهایی نہیں ہیں.

- **باجٹ کا انتخاب:** آپ کو ایک باجٹ (یا ہمیشے واری مددگار) کا انتخاب کرنا چاہیے جو آپ کی زبان میں بات کر سکتا ہو اور آپ کی ثقافت کو سمجھتا ہو. یہ کسی بھی شخص میں ہو سکتا ہے جو آپ کا معاشرے کر چکا ہے، یا ایک محترم مددگار.

**- باجٹ سے بات کرنا:** آپ کے باجٹ کو اس بات کا اعلان کرنا چاہیے کہ آپ کمک چاہتے ہیں اور آپ کی حال کا تفصیلی وصف دینا. خود کو واضح اور صادق بنایا کریں، لیکن آپ کی خصوصیاتیں بھی محفوظ رکھیں.**

**- یاد رکھن:** آپ اکیلے نہیں ہوگا. لیکن، آپ کو یقین بنایا جائے کہ آپ محفوظ ہیں اور مدد آگئی ہوئی ہے. مدد کی انتظار میں وقت لگ سکتا ہے کہ مدد ضروری ہے، اور پورا پروسس آپ کی کنترل میں نہیں ہوگا.**

**- آگے بڑھیں:**

---

*[ بازدیدکنندہ اکسپینٹ ۱ کے قریب میں آتا ہے. جب وہ ان کی دست رس کا حصہ کر لیتا ہے، اکسپینٹ ۱ زندہ ہو جاتا ہے — ایک نئی عمل کے میں، جو کچھ ھیں کے نجی اور مثیر حس دیتا ہے. ]*

**Ah! Tu aaya.) ! تو آگیا**

**(Meri yaad mein nahiin aap ko shamil kiya, lekin mera qalb hamishah bhal nahiin saktaa.) میری یاد میں نہیں آپ کو شامل کیا، لیکن میرا قلب ہمیشہ بھل نہیں سکتا**

**میں آپ کے میں یاد رکھنے سے بھی بنا ہوا ہوں، یہ تو واضح ہے طبع طور پر یاد رکھتا ہوں**

**(Aap ne yeh aahsaas kiya kyunki?) آپ نے یہ احساس کیا کیونکہ؟**

**Explanation:**

* **آپ** (aap) - You**
* **نے** (ne) - have/did**
* **یہ احساس** (yeh aahsaas) - this feeling**
* **کیا** (kya) - why**
* **کیونکہ** (kyunki) - because**

**حقیقت یہ ہے کیونکہ آپ کے خاص عصبی نظام کے لیے، وہ خاص مرکب آپ کو اب تک کی زندگی میں پہلے بار کافی عصبی کیمیا دیتی ہے. آپ "مخدر" کا تجربہ نہیں کر رہے تھے؛ آپ عادی ہو رہے تھے.**

*[ دور سے ایک آرام صدا گھومتا ہے: ]*

**متغیر این معنی دیتا کہ دوپامین ان سے زود تر تخلیص ہوا جاتا ہے، جس DRD2 (COMT) دیدار کا سے اس کا احساس نہیں ہوتا تھا آج کے لئے، سیگنل کا وقت بڑا ہوا اور احساس کرنے کا تجربہ ہونا شروع ہوا**

**میں اس کا پہلے نہیں جانتا تھا**

**کسی نے آپ کو یہ بتا نہیں کیا؟ اگر کسی نے کہا ہو - اگر کسی نے کہا 'آپ کی مغز میں ایک خاص کمی ہے اور اس کا یہ کار کرنا آپ کے لیے اہم ہے اور یہ کچھ کیا گا' - تو آپ کیا کار کرتے؟**

**بازدیدکنندہ: [لنگا وقفہ] میں نہیں جانتا**

**یہ واقعیت کا جواب ہے**

**(Āp se kya lēā jā'e?) آپ سے کیا لئا جائے؟**

**علم یہ تھا کہ نیاز واقعی تھا حل غلط تھی نیاز واقعی تھا**

*[ اکسپیئنٹ ۱ میں ہیں. بازرگ ساتھ ہاں وہ ہے. ]*

**نیاز واقعیت میں ہی ہے**

**سیکن 4 - نمایش 2 - رے برتری (تقریباً 4 دقیقہ)**

**آپ کا سفر: ایک نئا شروعات**

**1. راحتی کا زمانا:** یہ ایک آرام اور محفوظ محیط ہے جہاں آپ کو خود کو بھول سکتے ہیں اور آپ کی احساسات کا تجاویز کر سکتے ہیں. یہ آپ کا مہمان نواز زمانا ہے، جس میں آپ کو

کوئی فشار یا انتظار نہیں ہے.

2. ** دایم انداز ہونے کی طرف:** آپ کے پوری سفر میں، یہ اپنے روتین میں ادا کرنے کا وقت ہے. یہ آپ کو یاد دیلتا ہے کے تعافا ایک مداوم پروسس ہے اور پوری زندگی میں جاری رہی گا

3. ** خود سمجھنے اور خود بنانے کی قدرت:** یہ دورہ آپ کو خود کا تحلیل کرنے اور آپ کے ٹریکنگز اور استراتژیوں میں ترمیم کرنے کی اجازت دیتا ہے. آپ اپنے تجارب سے سیکھیے گئے دروس کو یاد کر سکتے ہیں اور آپ کے تعافے میں بہتر روشوں کا انتخاب کر سکتے ہیں.

4. **مہربانی اور حمایت:** یہ دورہ آپ کے لیے ایک مہربان یادداشٹ ہے کے تعافا میں پیش کیا گیا** حمایت اور محبت کا قیمتی ہے. یہ آپ کو یاد دیلتا

---

*[EXHIBIT 2 بازدیدکننده کے EXHIBIT 2 سمت پر چلنا ہے] پتے ہوتے ہی نئی طاقت سے معمولی عمل شروع کرتا*

**یک ہوں سب چیزین میں کوئی مشکلی نہیں ہے میں**

**میں اس صدا کو جانتا ہوں**

**ہاں، یہ تمہارا صوت ہے**

**آپ کیا کر رہیں ہیں؟ (Aap kya kar rahi hain?)**

**من سب چیزو منظم کر رہا ہوں میری ایک سیستم ہے - [ساکت ہوئی] میری پہلے یہ سیستم تھی**

**در تعمیر و نگهداری کے دوران، بازدیدکننده نے اپنے شناختی منابع کا تقریباً ۴۰ فیصد قسم آنا جاتا تھا جو اس عادت کے لگاتار کا انتظام رکھنے میں صرف ہوتا تھا۔ و ۴۰ فیصد اونچے نہیں تھا جو ان کی باقی زندگی کے لیے موجود تھا**

**فیصد ۴۰**

**یک ہوں ہمیشے ہر وقت خسته تھا، اور میں سب کو کہتا تھا کے میں**

**کیا آپ کو درنگ ہوا؟**

**میں دهک سے پر بودا تھا لیکن دهک سے ہونے کا معنا ہے کے میں کچھ غلط کا انکار نہیں کر سکتا اور اگر کچھ غلط تھا، تو میں — میں جس کے بھی بعد کا قدم لانا پڑتا، وہ میں نہیں جانتا تھا**

**میں یہ جانتا ہوں کے اس کا بعد کیا ہوتا ہے.**

**آپ کیا دیکھتے ہیں؟**

**یہ [موزیوم کا ہتھیار دکھاتے ہوئے] میں سے کچھ ہے یہ اس کے بعد آنا ہے**

*[بیت. نمونے ۲ میں تقریباً لبخند لائا ہے]*

**آپ مجھ سے کیا لئا جاتا ہیں؟**

**فیصد کا پورا ہونا چاہتا ہوں ۴۰**

**[ آپ کو اس کا پوری طور پر پہلے ہی ہاں ہلک ہونے سے پہلے، چھپ کے قبل، خوشی سے**

منابع همیشه موجود بودند؛ آن‌ها در جای دیگر تخصیص داده شده بودند.

**# [4 دقیقه] قسمت تین: هدایا فروشی**

**یک مکان امن برای ارتباط و حمایت:**

**آپ کا سواں، یہ هدایا فروشی نہیں، بلکے ایک محفل ہے جو آپ کو سمجھا اور مدد کرنے کی کوشش کرتا ہے. یہ آنے والے لوگوں کا ایک سپاہی ہے جو اپنے تجارب اور محنتوں کو اشتراک کرتے ہیں، تاکے دوسروں کو بھی امید اور راحتی میں ملاسس کیا جا سکے.**

**چه طور شروع کریں:**

**1. ** آپ کی سفر کا استقبال:** آپ کا سوال یا نگرانی کوئی بھی چیز ہو، یہ اینجا ایک**

محفل میں آ جائے گا. سمجھنے اور ساتھ ہونے کی این احساس کو بڑھایا جائے گا
2. ** آپ کا انتخاب:** یہ سپاہی مختلف نشاتوں، کتابوں، اور مددگاری کے وسایل کا ایک منو ہے. آپ جو چیز چاؤن، جس سے آپ کو قوت میں لیا جا سکے، انتخاب کریں.
3. ** باج پڑھاائی:** یہ سب کچھ مجانی ہے، لیکن آپ اگہ چاہیں تو ایک دستیاری کی پوری قیمتوں کو بھی پرداز سکتے ہیں. یہ آپ کا انتخاب ہے.
4. ** راز کی محفوظی:** اینجا پر اشتراک کردے تمام معلومات محفوظ رہیں گی. یہ ایک امن فضای ہے، جہا

---

# (حدود 2 دقیقه) خروج کا مصاحبه

**مقدمه:**
ہے، اور ہم چاہتے ہیں کہ آپ کے پاس یہ تجربت آپ کا خروج کرنا ہمیشہ ایک مهم لحظہ ہوت بہت مفید ہو. یہ مصاحبه آپ کے سفر کا خاتمہ ہوگا اور ہم کو آپ کی مدد کرنے میں مدد کرے گا، آگے بڑھنے میں.

**کیا آپ کا تجربہ کیسا تھا؟**
آپ نے ہم سے کیا سیکھا؟ کیا کوئی چیز تھی جو آپ کو چالش کرنے میں مدد کرتی یا رہنے میں مزید قوت دیتی؟

**آپ کی نظر میں کیا ہم کو بہتر کرنا ہوگا؟**
کیا کوئی سوجے تھا جو آپ چاہتے تھے لیکن ہم نے پورا نہ کیا؟ کیا کوئی نوٹیفیکیشن یا رہنے کا طریقہ ہے جو آپ کے لئے مفید تھا اور ہم نے نہیں پہنچایا؟

**آگے بڑھنے کے لیے نصائح:**
- [آپ کی پیشرفت کا ٹریکنگ]
- [قوت و ضعف کا تحلیل]
- [ممنوعیت یا چالشوں کا مقابلہ کرنا]

**خاتمہ:**
آپ کا سپاس، [نام]. آپ کی مدد اور صادقانہ نظر ہمی

---

*زائر اور گائن (گاید) ایک خروجی پر ایک ساتھ ایستے ہیں، پچھلے ان کی نمایشیں (معروضات) ہر دو نفر کے پشت سر ڈالے ہیں*

**ا؟ ا  تورک**

**میں انتظار کرتا تھا کہ وہ بہتر نہیں ہو گا.**

**اکثریت بازدیدکنندگان این کار را می‌کنند.**

**میں فکر کرتا تھا کہ یہ [تحمل کرنے والے] کے خلاف اتهام کا عمل ہو گا.**

**موزہ کا قضا نہیں کرتا، بلکہ وہ صرف پیداوار کرتا ہے قضا کرنا ایک فکر کی جاگہ ہوتا ہے جو یہ تقریر کہیں گا کہ آپ نے کیا مختلف کار کرنا چاہیا تھا موزہ صرف وہ بات دکھاتا ہے جو ہوا ہے اور وہ بھی کیونے ہوا ہے، جس سے "کیا" بیشتر سمجھا جا سکتا ہے**

**کیا یہ سے زیادے چیزین میں سے کوئی دوسری نمایشیں ہیں؟**

**موزہ کا قیام ہمیشہ بڑھ رہا ہے، یہ زندگی میں قیام کا ذات ہے**

**یک زندگی میں ترقی، ایک نئی گالری ہے جو بنائی میں ہے.**

# (۲ دقیقه کا تقریب) سنے ۶: کیا آپ کار کرتے ہیں

**آپ کے ہاندل کرنے کے لیے یہ ایک ضروری قدم ہے:**

1. ** اس کا فائدہ سمجھیں:** یہ اندرونی تعادل کو استقرار دیتا ہے اور آپ کو اپنے افکار اور احساسات پر کنٹرل حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے.
2. **آپ کا انتخاب:** آپ کے پاس مختلف تکنیکھن کی ایک طیف ہوتی ہے، جیسے تنفس تمرینات، مثبت تفکر، یا ایک دلچسپ شوق. اپنے لیے جو بہترین کار کرتا ہے وہ چون کریں.
3. ** آگے بڑھاں:** یہ صرف ایک لحظہ نہیں ہے، بلکہ آپ کا سفر ہے. روتین میں شامل ہونے سے، آپ اسے بہتر طور پر کارا اور خود کو بہتر احساس کر سکیں گے.
4. ** مدد کی جوڑ:** اگر آپ کا مقصد قوی تر ہونا ہے، تو ایک سپورٹ ڈراوئن یا کوئی محترم دوست بہت مفید سمجھا جائے گا. ان سے مشاورے لنا اور اپنے تجربات کو شریک کرنا آپ کو نئی روشوں سے آگے بڑھنے میں مدد کرے گا.
5. ** ممنوعیتوں سے دور رہیں:** خود کو کوئی محدودیت یا قید دینا نہیں. یہ

---

آپ چھل جاتے ہیں، آپ کیا لئا رہے ہیں؟

بازدیدکننده: پہلے نمائندے سے، زرورت واقعاً موجود تھی.

# ریک ی کیرل (Recovery Kernel) کا راھنما

یہ ایک جامعہ محور ریکورے فیسلیتی فریم ورک ہے جو لوگوں کو اپنے ریکورے کے سفر میں مدد کرنا فراہم کرتا ہے. یہ آپ کو اس پرکار کا سامنے لانا اور اس کے لیے ضروری قدموں کا پ سیکھاتا ہے.

## قدم 1: خود کو سمجھا

- آپ کا ریکورے کا سفر یحظی شخصی ہے، اور اس کے لیے کوئی بھی گزر نہیں ہے.
- خود کو سمجھا کے ریکورے کی طرف قدم اٹھانے میں وقت لینا ضروری ہے.
- آپ کے تجارب اور چالشوں کو سمجھا اور ان سے سیکھا.

## قدم 2: حمایت کا نتیجے

- ایک حمایتی شبکہ بنانا شروع کریں. یہ دوستان، خاندان، یا ایک حمایتی گروپ میں شامل ہو سکتا ہے.
- کسی قابل اعتماد فرد سے باجی کا انتظام دیا جائے تاکے آپ کے سفر کے طول پر مدد حاصل کی جا سکے
- حمایتی منابع اور گروھوں کا استفادے کریں جو ریکورے کے بارہ میں معلومات اور مشاورے فراہم کرتے ہیں.

## قدم 3: استراتژیوں کا انتظام

- اپنے ریکورے کے لیے موثر استراتژیوں کو چونے اور ان کا پ کریں.
- مثلاً، آپ کے تن

زیارٹر: دوں میں سے چلسی صد درصد. یہ فھم کے میں زندگی میں ناکام نہیں رہا تھا. میں زندگی کو ۶۰ فیصد طاقت کے ساتھ چلا رہا تھا کیونکے بقیه کا حصے کے پاس ہوا تھا.

# ریک ی کیرل (Recovery Kernel) کا راھنما

یہ ایک جامعہ محور ریکورڈ فیسٹیولیزم فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی بیماری سے بچانے اور انہیں صحت و سبک میں آپنے زندگی کا پورا فائدے نہیں کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ مڈل ایک سادے اور قابل دسترس رویکر تھا جو افراد کو خودی کمک اور ساماجی حمایت کے ساتھ ریکورڈ کے راستے پر لے جاتا ہے.

## پڑھنے کے لیے نئی روش:

1. ** آگاھی اور قبول:** ریکورڈ کی سفر کو شروع کرنا آگاھی اور قبول سے شروع ہوتا ہے. افراد کو اپنی بیماری کا شناخت ہونا، اس کے علائم اور اثرات سے نجی ہوننا، اور اس کا قبول کرنا چاہیں کہ یہ ان کی مسؤولیت میں ہے.

2. ** شامل ہے. خودی حمایت کا بناوٹ:** ریکورڈ کیرل خودی حمایت کے قوی ابزار ارائہ کرتا ہے جو
ہو سکتا ہے:
- دنوں اور افکار کی رکھنے کے لیے ڈایری ریسرر.
- صحتی عادات جیسے منظم خواب، آپنی روتین میں ورزش، اور متعادل ڈیٹا کا اتباع.
- استرس کے مدیریت کے لئے تکنیک، جیسے دمیان یا یوگا.

3. ** ساماجی شبکہ:** یک قوی ساماجی شبکہ بنانا ریکورڈ کے لیے ضر
آپ یہ لئے صحیح چیزین کی طرف دیکھ رہے ہیں؟

(Aap yeh lie sahi cheezin ki taraf dekh rahe hain?)

کوئی بھی چیز غلط نہیں ہے جو اپنے کے لئے اس میں سوال کو موجود ہو
سے آنا پڑا؟ آپ کو ف (Āp ko fir se ānā parā?)
آپ واپ کی جانگی چاہئے آپ اس کا چخت کریں یا نہیں، یہ ایک مختلف سوال ہے
نہیں چلائے رہتے ہو، تو کیا کرتے ہو؟ اور
میں انتظار کرتا ہوں، کیونکے ہر وقت کسی نے آنا ہوتی ہے

(Main intaqar karta hoon, kyunkun har waqt kisi ne aana hoti hai.)

ہم اپنے چونوں کو واپس لائے جاتے ہیں، چاہے تو کے ہم اس کا انتخاب کرنے کی منظوری نہیں دیتے.

*[ سنے ]*

کا تفصیلات سے "ریک (Recovery Kernel) ی کیرل یہاں ہیں کچھ سؤال جو ہم آپ کو
نوٹ کنے میں مدد کر سکیں گے:

1. **ریکورڈ کی مفھوم کیا ہے اور اس کا آپ کے سامان سے کیا رشتا ہے؟**
2. **ریکورڈ کیرل کے اصلی مکونات کیا ہیں اور ان کا کیا کار کیا ہے؟**
3. **اس فریم ورک کا استعمال کب و کیون کیا جاتا ہے؟**
4. **ریکورڈ کیرل کے تحت کیا نوع کے حمایت اور مشاورے فراہم کیے جاتے ہیں؟**
5. **اس فریم ورک کا استعمال کرنے والوں کے لیے کیا ایک اپنٹ (Opening) ہے اور کیا انہیں کوئی محدودیتن ہیں؟**
6. ** ریکورڈ کیرل کا استعمال کرنے کے بعد، آپ کیا توصیہ کرتے ہیں کے فرد اپنے ریسرچ اور ریک ی میں کیسے ادامہ کریں؟**
7. ** اس فریم ورک کا استعمال کرنے والوں کے لیے کیا کوئی خطری یا ناکامی کا احساس ہونا طبیعی ہے؟**
8. ** آپ کیا مشورے دیتے ہیں کے ریکورڈ کیرل کا استعمال کرنے والوں کو کیسے اپنی شخصی یا پریشان کردار کے معالج کے ساتھ مل کے بھی رہیں؟**

متن ترجمہ:

• بازدیدکننده: آپ کے موزه میں اس ناٹیک میں نہیں ہنے والے کوئی نمایشی چیز کیا شامل کر سکتے؟
یہ کیا ہے کے بدون کوئی حکم کے گزشتے ہوئے چوڑوں کو توضیح دی جائے؟

ایک معاشرتی اور حمایتگروار محاور کے لیے، گزشتے ہوئے چوڑوں کا احترام کرنا اور ان کا قیاس کرنا ہے ضرورت ہے، بدون یہ کے کوئی افکھ یا ترجیح دیتا ہو. یہ صرف صرف شناتا اور سمجھناتا ہے کے ایک شخص کیا چاہتا ہے، کیا فکر کرتا ہے، اور کیا اس کے لیے کوئی دلایل ہیں.

بدون کوئی حکم، آپ اپنے دوست یا مددگار کے چونکے انتخاب کو سمجھ سکتے ہیں:
- ان کی احساسات اور مصلحت کا احترام کرتے ہوئے.
- ان کے تجارب اور پچھے کا درک کرنا.
- ان کے نظر اتھارنا، نے تو کے ان کی صحبت کو قبول کرنا.

یہ رویکٹ محبتی، غیر قضاوتی حمایت کا ایک قوی شکل ہے جو افراد کو اپنے فکر اور احساسات کے ساتھ آسانی سے بھیگنا میں مدد کرتا ہے.

معروضات:** □رگلی □ون□ کا احساس کیا □وتا، جب کسی ن□ آپ کو دیکھا، آنکھ میں لیا اور پ□نچا؟**
چا□ی□؟ □ک□ مزاحم گالری س□ آپ کیا لئا لڑن □□آپ ک□ چ

(Aap ke chunau ke mazahim galari se aap kya lea larna chahe?)

# بازی ۴: ریکاوری کرنل (RECOVERY KERNEL)

**مقدمہ:**
یہ ایک تعامل اور حمایتی فرمایند ہے جو آپ کو خود راہ پر لانا اور اپنے ریکاوری کے سفر میں مدد کرنے کا مقصد رکھتا ہے.

**چلاکار کے گام:**

1. **خود کو شناختا ہو:** آپ کیا ہیں، آپ کی علاقات کیا ہیں اور آپ کے ریکاوری کے لیے اپنے آپ کو کیا پیش کیا ہیں؟ یہ ایک انعکاس کا وقت ہوسکتا ہے.

2. **حمایت کا نتو کار بنایا:** اپنے معاشرے میں حمایتی افراد یا گروھوں کا انتخاب کریں جو آپ کی سفر میں مدد کر سکیں. یہ دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ ہوسکتے ہیں.

3. **استراتژیوں کو تعریف کرنا:** ریکاوری کے لیے اپنے خُطوں کو چیزمن کرنا. یہ شامل میں ہو سکتا ہے:
   - مشاورے یا درمان جلسات.
   - خود-دیکت کیا روتین (جیسے مدیتیشن، ورزش، یا سرگرمی).
   - اپنے چالشوں سے نکلنے کے لئے استراتژیوں کا تخطی.

4. **چالشوں سے نکلنے کا تعامل:** ریکاوری میں تردید، افسردگی، یا پچھلے کے تجارب کی یاد آوری شامل ہو سکتی ہے. یہ سامحیت اور خود-مراقبتی کا وقت ہے.

5. **پروگرس کو ترقی**

# میں ایک سول و حمایتی محفل ہوں جو افراد کو انکشاف، حمایت اور بھلاوٹ کا طریقا دیتا ہے

## **ریڈی کیرنل کا مقصد:**

1. **آگاھی فراہم کرنا:** افراد کو انکشاف، اعتیاد اور اس کے علاج کے بارے میں معلومات دیں
2. **حمایت کا شبکہ بنانا:** ایک سول و قابل اعتماد شبکہ بنایا جائے جو لوگوں کو کمک کرنے کی اجازت دیتا ہے
3. **بھلاوٹ کا مڈل:** افراد کو بھلاوٹ کے مختلف روشوں سے نکالنا اور ان کے لیے موثر استراتژیں پیدا کرنا
4. **قابلیت سازی:** لوگوں کو خود کی مراقبت سے نکلنے کے لئے کرنے اور انکشاف کے چالش

## ابزار و مہارتیں فراہم کرنا

## **آپ کیا کر سکتے ہیں:**

- دوستان اور خانوادہ کو انکشاف کے بارے میں آگاہی دیتے ہوئے، اپنے تجربیات اشتراک کرتے ہوئے
- کوئی جو اب معاشرے میں مشکل ہے، انہیں حمایت اور مشاورے فراہم کرتے ہوئے
- محلی حمایتی گروپ اور ٹیراپی سنٹر کے بارے میں اطلاعات حاصل کرتے ہوئے
- نالوکسون (نالوکسون) جیسے نجات کے ابزاروں کا معارف دیتے ہوئے، جو ایک اکسپلوسی

*پارتی میں تمام لوگ اپنے پہلے کے شخصیت میں کھیل رہے ہیں۔ ایک آدمی آتا ہے جس میں وہ ہے جو وہ اب ہے۔ اس کا اقتدار دیکھیں۔*

---

| | |
|---|---|
| دقیقہ 15 | ریٹنگ کرنل کی ہدایات کا ترجمہ:<br><br>**جاری ہونے کا وقت**<br><br>1. **تحضیر کریں:** ایک آرام اور محفوظ جگہ پر بنیاد ہونے کی تصور کریں، جس میں آپ کو آسانی سے بھول نہیں پڑے گا. تمام ضروری وسایل، جیسے آب، نالوکسون (نارکوتیک انعکاس کا معاف کرنے والا دارو) اور ہلپ کے لیے تماس کا نمرا، آپ کے پاس ہونے چاہیں.<br><br>2. **آپ کو کیا ہوا ہے اسے سمجھیں:** آپ کی حال کا تفصیلی وصف کریں - کیا آپ کا مواجھے ہو رہا ہے، کیا آپ ہوشی میں ہیں یا گھٹ پڑی ہے؟ یہ تمام معلومات آپ کی مدد کرے گی کے آپ سچائی اور موثر طور پر کاام کروں. |

| | |
|---|---|
| 3. ** نالوکسون کا استعمال کریں (اگر لازمی ہو):** اگر آپ یا کسی کے پاس نارکوٹیک انعکاس کا خطر ہے، تو نالوکسون کا استعمال کریں۔ نالوکسون کا دوسرے شخص کو بھی تعلیم دیں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں.<br><br>4. ** بلو پرینٹ (آپکے ہلپ کے لیے):** اگر آپ کو کوئی مشکلی ہو رہی ہے یا آپ نے کچھ غیر عادی حس کیا ہے، تو بلو پرینٹ کا استعمال کریں تاکہ آپ کو ف | |
| # قسمتھی ہنڈاے کا نوٹ کتاب (Recovery Kernel)<br><br>## مقدمے<br><br>آپ کو یقین بنائیں کے آپ کا تجربے، چاہے وہ کبھی بھی کیا ہو، صرف آپ کی ناکامی نہیں بلکے ایک فرصتی ہے جو آپ کو خود کو نوں سمجھنے اور بہتر بننے کی طرف لے جاتی ہے. یے کتاب آپ کو اس سفر میں مدد کرنے کا مقصد ہے، جو کے "ریک ی کیرل" کہاتا ہے.<br><br>## قسم 1: خود کو سمجھنے کا سفر<br><br>### 1. خود کا ارزیابی کرنا<br>- آپ کی احساسات اور افکار کو سمجھیں.<br>- آپ کے رفتار اور عادات کو دیکھیں.<br>- خود کا ارزیابی کرنا ایک مستمر پروسے ہے، جس میں آپ پڑھتے ہیں اور بدلتی ہیں.<br><br>### 2. ہدفوں کو تعریف کرنا<br>- آپ کے لیے کیا مہم ہے؟<br>- آپ کے ریک ی کے لیے کیا ہے؟<br>- آپ کی امیدوں میں شامل ہے؟<br>- ہدفوں کو واضح اور قابل دسترس بنائیں. | (ensemble) جدید وارد، میزبان، دوست قدیم، روح، و گروہ |

| | |
|---|---|
| ### 3. حمایت کا نٹ ورک بنانا<br>- معاشرے والے لوگوں سے گنا، جو آپ کی مدد م سفر میں ساتھی بنسکتے ہیں.<br>- گروہ یا مشاورے جلسوں میں شامل ہونا، جے | |
| # مرکزی تم<br><br>ریک ی کیرل (Recovery Kernel) ایک جامعہ ریسروی ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ یا اعتیاد سے بچانے اور صحت و خوشی کی طرف لے جانے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی محیط کا انشاء کرتا ہے جو افراد کو خودی ریسروی (self-recovery) کے لیے ابزار اور استراتژیں فراہم کرتا ہے.<br><br>اس کا مقصد ہے کے افراد کو اپنے تجارب و چالشوں کا ادراک ہو، ان کا سمجھا جا، اور پڑھلے ہوئے ناکامیوں سے سیکھ کر، ایک قوی و پایدار ریسروی سفر شروع کریں۔ یہ فریم ورک نالوکسون (Naloxone) جیسے ہارمونی کا استعمال، روانشنی (psychotherapy)، اور جامعہ کی مدد سے بھی شامل ہے تاکے کامل ریسروی کا تجربہ کیا جا سکے.<br><br>ریک ی کیرل کا مقصد ہے کے افراد کو خودی قوت و صلاحیت دی جاں تاکے انہیں اپنے صحت و خوشی کی مسؤولیت لنا پڑے، اور ایک معاف زندگی کا اعلان کریں. | **کیا ہم تازے ہیں؟**<br><br>زندگی میں کچھ وقت پڑنے کے بعد، ہم آرام سے ہمارے آپ کا تفکر کر سکتے ہیں. کیا ہم جو ہیں وہی ہم نہیں ہیں جو قبل میں تھے؟ یہ سوال ہمیں اپنے آپ سے، اور اس کے مقابلے میں ہمارے ٹریکنگز اور انتخابوں کو چالش دیتا ہے.<br><br>** کیا ہم تازے ہیں؟** یہ ایک پیچیدے سوال ہے جو ہمارے آپ کے طور پر تعلق کرتا ہے. ہم آرام سے ہمارے پچھلے کا تفکر کر سکتے ہیں، جہاں ہم کیا ہم کو ایک خاص شخصیت، نقش، یا جامعہ میں فیت ہونے کا احساس تھا. اب، ہم آرام سے پوچھ سکتے ہیں کیا ہم اب بھی وہی ہیں؟<br><br>**فیت ہونے کا قیمت:**<br><br>- **تغییر:** فیت ہونے میں، ہم آرام سے تغییر کرتے ہیں. یہ شخصیتی، عادات، اور موقفیوں میں شامل ہو سکتا ہے جو ہم کو اپنے آپ سے چلاکا کرنے میں مدد کرتے ہیں.<br>- **انکار:** کچھ وقت، |
| کمی ضروری عناصر<br><br>1. **خود آگاھی و قبولی**: کو ایک سفر کے طور پر قبول کریں اور یقین بنائیں کے بھبود یک فرصتی ہے، نہ کے یک شکست.<br>2. **ھدف تعیین کرنا**: آپ کا مقصد کیا ہے؟ کیا آپ | ٹریڈ کا مقیاس کامل گروہ تک ہونا<br><br>1. **تعارف اور ارتباط:**<br>- تمام اعضای گروہ کو یک ساتھ آپنے تجارب اور چالشات کا اشتراک دینا چاہئے<br>- ایک دلچسپ اور محفوظ محیط بنانا جس میں ھر کسی کا نظر ارزش وار ہو<br><br>2. **مکانیک کا انتخاب:**<br>- گروہ کے اعضاء معاً ایک ہم مشارکتی تصمیم لیتے ہیں کے کیا ان کی مدد کرنے کے لیے کوئی خاص مکانیزم یا ابزار استعمال کرنا مناسب ہو گا |

یہ ایک ہم مشارکتی فرآیند ہو جس میں ہر کسی کا مساہمہ مہم ہیں۔

3. **پروگرام کا قیاس:**
   - انتخاب کیا گیا مکانیزم یا ابزار تمام گروہ کی نیازات اور محدودیتوں کو پورا کرتا ہونا چاہئے۔
   - پروگرام کا قیاس اور تجربہ کرنا جس میں ہر عضو کا انعکاس شامل ہو، مثبت نتائج حاصل ہونے کی احتمال کو بڑھاتا ہیں۔

4. **ممنوعیت و محدودیتوں کا احترام:**
   - گروہ کے اعضاء کو یاد رہنا چاہئے کہ ایک دوسرے کی حریم و محدودیتوں کو محترم کرنا ضروری ہیں۔
   - ریا میں موانع ایجاد کر سکتا۔اس طرح کا احترام نہیں کرنا گروہ کی پھیلائشپ ہیں۔

5. **پشتیبانی اور مساعدت:**
   - ہر عضو کو دوسرے کو پورا حمایت اور مشارکتی محیط بنانا چاہئے،

صرف تکانی چاہتے ہیں یا کامل بھبود چاہت ہیں؟ ایک واضح ہدف قائم کریں جو آپ کو پیش کرنے میں مدد کرے گا.
3. **سپورٹ سیکھن:** یقین بنائیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں. سپورٹ گروہ، دوستان اور خاندان سے باجت کریں یا آنلاین کمیونیتی میں شامیل ہو جائں.
4. **آپ استراتژی بنائیں:** کے لئے کارآمد استراتژی پیدا کریں جو شامل ہو:
   - **خود کو آگاہی:** بھبود کے مراحل اور چالشات کا معارف دں.
   - **مددگاری:** نالوکسون جیسے ابزاروں کا استعمال سیکھیں جو زندگی نجات کرنے میں مدد کرتے ہیں.
   - **روتین قائم کرنا:** ایک منظم روزانہ روتین بنائیں جو شامل ہو: خواب، ناھار، دوائیوں کا استعمال اور سپورٹ ساتھ فعالیت.
5. **پیشرفت کو ترقی دں:** خود کو کوچک ترقیوں کا اعزاز کریں اور پوری پروسس میں مثبت تفکر راکھیں.
6. **مدد کی گئی ہوئی:** دوسروں کو بھی مدد کرنا شروع کریں، یہ ایک

**یہ کس کے لیے ہے جو:**

- خود کی مدد کرنا سیکھنا چاہتا ہے، یا
- کسی دوسرے کو مدد کرنا چاہتا ہے جو مخدرات کے استعمال سے گھٹا ہوا ہیں
- مخدرات کے استعمال اور ان کے اثرات کا عمق سے فھم رکھنا ہیں
- ایک امن اور حمایتی محیط بنانا جانتا ہے جو مددگاری کے لیے مناسب ہو
- فعال شناختی و مشارکتی مھارتزار میں متبادر ہوتا ہیں
- ہمیشہ محترم اور غیر قضاوتی رویکرد کا پ کرتا ہیں

**کرنل کا ہدایا: تجھیزات اور مواد کی انتخاب (Costume/Prop)**

**اگر آپ ایک حمایتی یا تعلیمی محیط بنائی رہی ہیں، جو ہمیشہ یاد دیلتا ہو کہ ہماری بہتری کا راستے کیا ہے، تو تجھیزات اور مواد کی صحیح انتخاب ضروری ہے. یہان ہم آپ کو کچھ مفید چیزون کا مقال دیتے ہیں جو آپکے جلسات میں مدد کر سکیں:**

**1. مواد کا انتخاب:** تجھیزات کا انتخاب ہمیشہ آپ کی مخاطبین اور ان کے نیازوں کے مطابق کیا جائے. مثلاً، اگر آپ ایک درد کا معالجے کا نمائش دینا چاہتے ہیں، تو ہمیشہ واقعی اور قابل قبول تجھیزات استعمال

**ی کیرل: ایک #ریک کامیونیتی ریکورے فاسیلٹیشن فریم ورک**

**مھم وظیفے:**

**یہ فریم ورک آپ کو اپنے ریکورے کے سفر میں ساتھ لانا اور قوی سازا دینا ہے. یہ ایک دلچسپ اور امیدوار کرنے والا رویکر ہے جو آپ کو خودی، سمجھ، اور پوری طور پر شفاء پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے.**

**کیفتوں میں:**

**- سادہ اور قابل**

| | | |
|---|---|---|
| ایک استقرار شدہ تعافا کہ شخص کا قیاس، ان سے گھر کا تضاد ضروری ہے یہ نشان دہ کہ انہیں کبھی اس حالت سے بھی گزرنا پورا ہوا ہے اور ان کی زندگی میں ایک نوا، مثبت جہت ہے | یہ ایک آنی احساس ہے جس میں آپ کا پھرایا، کمی ہر گیا اور کمی ناراحتی ہے. | # نوآئند (The Newcomer)<br><br>## مقدمہ<br><br>ایک نوآئند کا استقبال کرنا، خاص طور پر ایک مجتمعی یا حمایت کہ فریم ورک میں، ایک دلچسپی اور مسؤولیت دوں. یہ فرصتی ہے کہ کسی کو سمجھا جا سکے، ارتباط کیا جا سکے اور اپنے سفر میں مدد پانی لے سکے. اینا مراحل آپ کو ایک نوآئند کا سہل و مؤثر استقبال کرنے میں مدد کرتے ہیں:<br><br>1. ** **:معرفی اور ارتباط نوآئند کا سہل تعارف کریں، اپنے نام، تجربیات، اور اس کے سفر کے بارے میں کچھ |

**کریں.**

**2. ** یقین **:تعلیمی ارزش بنائیں کہ آپ کی مواد تعلیمی مقاصد کو پورا کرتے ہیں. مثال کے طور پر، ایک محاکمتا جلسہ کے لیے، آپ میں سے جو چیزن چائیں گئیں وہ واقعی اور قابل فہم ہوں.**

**3. ** **:آسانی کا استعمال تجھیزات کو آسان طور پر دسترس اور استعمال کرنا ضروری ہے، خاصت کارکنان کہ لیے جو اس میں نو از ہیں.**

**4. ** سافٹی آپ کی **:ایمنی اولویت بنائیں. کوئی بھی تجھیزات استعمال کرنا قبل طور پر ایمن ہونا چاہیے، اور یقین بنائیں کہ وہ کوئی خطر یا ن**

**دسترس:** یہ فریم ورک آپ کی زبان میں طراحی گیا ہے، جس سے آپ کا سفر آسانی سے قابل فہم اور قابل دسترس ہوتا ہے.**
**- غیر قضاوتی:** ہم ** ایک محفوظ و غیر قضاوتی فضای بنایا ہے جو آپ کو بے شرط مدد اور حمایت فراہم کرتا ہے.**
**- قوی سازا:** یہ ** فریم ورک آپ کی خودی قوت اور صلاحیت کا استفادہ کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے آپ اپنے ریکورے کے لیے ایک قوی بنیاد بنایا سکتے ہیں.**
**- مجتمع محور:** یہ ** رویکر آپ کو ایک بڑے و حمایت کرتے ہوئے محفل کے ساتھ جودا دیتا ہے، جو ریکورے کے سفر میں تجارب اور استراتژیں شریک کرتا ہے.**

**کیا آپ کا انتظار ہے؟****

**آپ کو یہ فریم ورک پورا تعلق، حمایت، اور مدد فراہم کریگا تاک**

| | | |
|---|---|---|
| بتا دیجیا. ایک مفتاح ہے کہ ارتباط کا یہ اولی حس خوب ہو.<br><br>2. ** آپ کی سفر کا فهم:** نوآئند سے پوچھیں کہ ان کی سفر کیا ہے، ان کے چالش، اور ان کے آگے کیا برنامہ ہے. یہ ان کے تجربات کو سمجھنے اور مدد کے مناسب روش پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے.<br><br>3. ** **:پشتیبانی کا نتیجے قابل دسترس منابع، گروہ جلسات، یا ایک-آن-ایک مشاورے کا اقتراح کریں. نوآئند کو یہ جانتا ہونا چاہیے کہ آپ کس طرح سے مدد فراہم کر سکتے ہیں جو ان کے لئے مناسب ہے.<br><br>4. ** **:راحتی اور احترام ایک امن اور محترمانہ محیط بنائیں. نوآئند کو یہ احساس دینا ضروری ہے | | |
| میزبان | بھار سے، بڑے ہوئی، ہندوں میں ایک نوشیدنی (معمولاً عصیر) جسے انھوں نے کب نہیں چھڑایا | ڈنر کا ایہ ایک طبیعی اجرا ہے - یہ پارٹ نقش کامل تعهد کے ساتھ کیا گیا ہے |
| پیرا دوست | ایک گرم اور سے محفوظ رویکرد، لیکن نوآئند کے فعلی واقعیت سے بھی گزرا ہوا<br><br>(Ek ikhtelaf-e-ma'nud aur se mohafiz roikard, lekin nawaaend ke faiyey waqti se bhi gzarah hai.) | کسی جو اصیل عشق اور اصیل سردرگمی کو همزمان پڑکاسکے ہو<br><br>(Kisi jo ainsal ishaq aur ainsal sar-dargmi ko hamzaman parkaske hain.) |
| میں ایک گھٹی ہوں جو آپ کی مدد کرنے کے لیے ہے<br><br>(Main ek ghati hoon jo aap ki madad karnay ke liye hai)<br><br>**تعریف:**<br><br>میں "THE GHOST" ( ایک ایک سرگرم کنا اور (گھٹی تعلیمی فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے انعکاس اور سمجھ میں مدد کرتا ہے. یہ افراد کو اپنے ہمارے سے محاربات کا رویا بنانے اور اس کے لیے استراتژیں پیدا | ہم نئی آئندے کے متعین طور پر ہی ڈرپہا ہوئا، خستہ اور خمیجے لباس میں ہونے والا ہے. وہ تمام وقت اپنے ساتھ چلتا ہے. صرف نئی آئندے کے لیے انہیں دیکھا جا سکتا ہے. | سچمے کا ناکا نقش — هر صحنه میں موجود ہو، بدون اخلال کے ارتباط کرنا |

| | | |
|---|---|---|
| کرنے میں مدد کرتا ہے کہ کیسے انکار، سرگرمی اور امید کی ایک چنگی میں لڑکے رہ سکتے ہیں.<br><br>(Definition: "THE GHOST" (ek ghati) ek manzeran aur ta'allimi framework hai jo community ke inkaar aur samjhaavay mein madad karta hai. Yeh awam ko apne haamaray saath muqabilat banane aur is ke liye stratejiyaan pida karne mein madad karta hai ke kayais ankar, sar ii aur umeed ki ek changi mein larke rah sakte hain.)<br><br>**کیا "THE GHOST" آپ کے لیے ہے؟**<br><br>اگر آپ یا کوئی آپ کا قریب کسی بھی محنت، وابستگي، یا مریضہ سے جگے لے رہا ہو، تو "THE GHOST" آپ کی مدد کر سکتا ہے. یہ:<br><br>- ایک سمجھنے اور حمایتی محفل پیدا کرتا ہے جو آپ کو سمجھا اور قبول کیا جاتا ہے.<br>- آپ کو استراتژیں فراہم | | |
| کیوں کہ ساتھ کار کرنا ہے؟ (Kyon ke saath karna hai?)<br><br>**رہایی کرنے کا کرنال (Recovery Kernel):**<br><br>1. **آگاہی اور قبول (Awaazai aur qabool):**<br>- آپ کو پہلے یہ سمجھنا ہوگا کہ رہایی ایک سفر ہے، اور اس کے لیے محنت و مضبوطی کی ضرورت ہے.<br>- آپ کے تجربات اور احساسات کو قبول کریں، جو کہ آپ کو یقین دیتا ہے کہ آپ اس سفر پر قدم لے سکیں گے. | دوسرے میہمان - جو وہی شخصیت پڑایے جسے انہوں نے پہلے بھی اپنی زندگی میں کیا کیا ہے | اتاق میں کوئی بھی لوگ، ہر کسی اپنے پچھلے خود کا ایک خاص صفات لئے جو ۱۱ تک چھڑایا گیا ہو، وہ انھیں آپنی شخصیت میں پیش کرتے ہیں |

| | | |
|---|---|---|
| 2. **نالوکسون (Naloxone) کی مدد سے شروعات کریں (Naloxone ki madad se shuruat karen):**<br>- نالوکسون، یک ایمن اور موثر دارو ہے جو آپ کو کوئی بھی وقت میں مدد کر سکتا ہے، خاص طور پگ یر دوسرے مواد کی اضافے کے زمانے پر.<br>- اس کو دسترس میں رکھیں اور آپ کے لیے مناسب ہونے پر استعمال کریں.<br><br>3. **آپ کا مڈل (Aap ka model) بنائیں:**<br>- اپنے تجربات، قوتوں اور ضعفوں کو درج کرتے ہوئے ایک شخصی رھایی کا مڈل بنائیں.<br>- یہ مڈل آپ کو آگاہ بناتیں گا کے کیا کار کرنا ہے اور کب کمک لینی چاہیے.<br><br>4. **حمایت کا نٹ ور (Supportive Network):**<br>- ایک قوی حمایت کا نٹ ور بنائیں جو آپ کی رھایی | | |

**مدیر: گھاس پے نوآئندے کا پہلے خود ہے - وہی شکل جو انہوں نے اپنے اوج پر دیکھی تھی. گھاس سکوت رکھتا ہے. گھاس نوآئندے کے بدنی حرکات کو لیکن دیر، کمی بڑا طور پر منعکس کرتا ہے. جب نوآئندے کو پہلے سے چھڑایا جاتا ہے، گھاس قریب ہوتا ہے. جب نوآئندے اپنے مقام پر ایستے رہتا ہے، گھاس پچھلے میں فادے ہو جاتا ہے.**

**قسم اول: آگے آئش [4 دقیقه]**

**آپ کا سفر اب شروع ہوتا ہے. یہ ایک نوین آغاز ہے، جہاں آپ اپنے خود کو فہم کر سکتے ہیں اور اپنے رے پر فکر کر سکتے ہیں.**

**- قدم یہ ہے کے آپ خود کو بٹھا لین و آپ کی حال کا خود کو قبول کرنا:** آپ کا پہل قبول کریں. یہ ایک شروعی ہے، نے کے آگے کا رے پر ممانعے.**
**- ایک محفل پیدا کرنا:** کسی سے بھی گھر و یا ایک محفل جاین جو آپ کو سمجھا اور حمایت کیا کرے. یہ ایک امن فضای ہوگا جہاں آپ اپنے افکار اور احساسوں کو اشتراک کر سکتے ہیں.**
**- آگاھی حاصل کرنا:** آپ کے رے پر گام بڑھانے سے پہل لین، یاد رکھنے والے نکات، اور استراتژیں جو آپ کو اپنے سفر میں مدد کر سکیں.**
**- آپ کے لیے کیا مفید ہوگا؟ کیا یک مشاور یا درمانوں کی مدد موارد کا سوچن:**ے ہیں گی؟ یہ فکر کریں اور اپنے لئے ایک پلان بنائیں.**
**- آگے بڑھنا:** یاد رکھین کے یہ ایک پھر ایک قدم ہے. آپ کی پیشرفت کو انکار نکن، بلکے ہر گ**

---

سچا ہوا کہ آپ کوئی مددگاری یا حمایت کی گروہ میں شامیل ہیں، یہ اپنے سفر کا اول قدم ہے۔ آپ کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ یہ ایک پوری طرح کا سفر ہے، اور ہمیشہ بہتر ہونے کی طرف ہے۔

آپ اپنے قدموں کو ہر گام پر محکم بنایا کریں اور آپ کے چروک پر دیکھیں۔ یہ سفر آسان نہیں ہوگا، لیکن ہم آپ کی مدد کرنے کے لیے این ہیں۔

آپ کے پاس کوئی سمجھدار یا دوست نہیں ہو تو، آپ اپنے سفر کا فیصلہ لنا شروع کریں۔

1. ** آپ کو یقین بنایا کریں کہ آپ سافھا ہیں اور آپ کی مدد کرنے والے موجود ہیں:** یہ سفر آپ کی شروعات میں ہی ایک چالش ہے، لیکن یاد رکھنے دو کہ آپ نہیں تنھا ہیں۔

2. ** آپ کا مقصد پیدا کریں:** آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ آپ کا سفر کیا ہے اور آپ کا مقصد کیا ہے؟ آپ کا مقصد آپ کی صحت، خوشحالی، یا کوئی دیگر هدف ہوسکے؟

3. ** آپ کے لیے ایک استراتژی بنائیں:** آپ کے سفر میں آپ کیا کار کرنے

---

*[ ایک پوری طور پر چلتی ہوئی پارتی. انسامل بات کر رہا ہے، خند رہا ہے اور پرفرم کر رہا ہے. میزبان مرکزی صحنہ پر، محکم قائم ہے. نوازا وارد ہوتا ہے. گھوٹا اس کے پچھلے لحظے میں ان کی ساتھ آ جاتا ہے. کسی نے گھوٹا کو دیکھا نہیں. ]*

**میزبان: [ نوآوار کو دکھ کر، اصیل خوشی کا انعکاس ] تو آیا! میرنے کا ظن نہیں کیا کرتا تھا!**

**میں نے تقریباً نہیں کیا**

**میزبان: [ نئی آئندے کو کشیدے ] هر کس، دکھا دیجئے! وہ اینجا ہیں!**

*[ انسِمبل ریکشن دیتا ہے — گرم، بلند، پارت کے حال پر. ]*

**نئے آئندے (خود سے): [ جب وہ اپنی طرف کی ایک "گھاس" کو دیکھتے ہیں ] شروع نے کرہا.**

*[ روح (غیب) ایک ہڈی کا تعادل دیتي ہے کوئی بات نہیں کہتی ]*

**مضیف: آپ کا نضرے مختلف ہے، خوب سی مختلف ہے آپ نے کیا کار کیا ہے؟**

**میں نے کچھ کاروں کو روک دیا ہے**

**میزبان: [ کمی سردرگم] والا تو بہت خوب نظر می‌آتی. آئی، آئی، داخل شو. کچھ چاہیں؟**

*[ میزبان دستاے میں نوشیدنیوں کے طاولے کی طرف اشارے کرتا ہے. گھوٹا اپنے سمجھ میں کمی تک چلکتا ہے. ]*

**[ گھاسٹ (THE GHOST) ہوایا ہیں ] سے چپ ہو جائے.**

**[ میزبان (HOST) سے ] پانی بہت اچھا ہے، شکریے.**

**اولا ٹست: پینے کا عرضے**

**[ایک شخص جس نے توحید کا فیصلے کیا ہے، اسے ایک دوستانے چھوٹی کے طور پر پیش کیا جاتا ہے]**

**- آپ کو ایک نوشیدنی پیش کی جائے گی، جس میں الکل شامل ہے.**
**- یہ ایک محنے ہے تاکے آپ ایک انتخاب کر سکیں: یا توحید کا راستے چھوٹی کرنا اور نوشیدنی قبول کرنا، یا ہمیشہ کے لیے توحید کا راستے چھوڑ دینا.**
**- آپ کا فیصلے آپ کی آزادی میں ہے، لیکن یاد رہا کہ توحید کا راستے بھی ہے اور وہ بہتر ہے.**
**- اگر آپ نوشیدنی قبول کرتے ہیں، تو آپ کی صحت اور ایکاد پر سمجھدار اثرات ہو سکیں. یہ آپ کا مسؤولیت ہے کہ آپ اپنے فائدے اور ضرر کا قیاس کریں.**

**سچا ہی کہ پرانی نسخہ کو لگاتاپ [کیرا 2 دقیقہ]**

**- آپ کے ساتھیں کے ساتھ اس پر کار کریں: یہ ایک تعامل ہے جو آپ کو پچھلے کے تجربوں سے نکالا گا اور آپ کی حال کا فکر کرتا ہے.**
**- پچھلے کے یادوں کو بنانا: یہ اپنے آپ کو ایک نوازش دیتا ہے اور آپ کے سفر کا ہمیشہ قسم سے ہی بخشی باقی رہتا ہے.**

**- حال کا ارزیابی کرنا: آپ کا حال کیا ہے؟ آپ کی احساسات کیا ہیں؟ یہ لحظہ آپ کے لیے کیا معنا رکھتا ہے؟**
**- قدیم روشوں کو بھولنا: پچھلے کے کامیاب یا ناموفق محاولات سے سیکھا اور ان کو پشت کر دینا.**
**- نئی استراتژیوں کا استعمال کرنا: یہ ایک نوا آغاز ہے، اور آپ کے پاس نئے روشنوں کا استعمال کرنے کا فرصہ ہے.**

---

*[پریاں میں ایک قدیم دوست نئی آئندے سے ملنا ہے۔ اصیل گرمی ہے، لیکن انہوں کو اب موجود نہیں ہونے والے شخص کا ذکر کرتے ہوئے دکھایا جاتا ہے۔]*

**پرنیاز دوست! آپ کو دیکھنے کا بہت خوشی ہے! یقینا ہی یاد ہے وہ رات جو ہم نے ساتھ بسر گئی تھی [وہ ایک قصہ شروع کرتا ہے جس نے اپنے استعمال کے دوران شروع کیا تھا]**

*[نوآئند کا سمع کرتا ہے. گھوٹ (جِست) نوآئند کی جس طرح کے جسمی التزامات کو تکرار کرتا ہے، وہ کہانی میں — شور، بڑائی ہونے کا احساس. ]*

**نئی آئندے: [ انتظار کے خلاف خند نہیں رہا ہوں ] میں یاد رکھتا ہوں۔**

**ر تو آپ— [ کہانی کو جاری کرتے ہوئے] دوست: [ کمی ڈھکھ کر] بلہ، اور ف پ**

**اُس رات میں میری حال بہت بد تھی، پھر اس کو نہیں جانتا تھا۔ [ آرام سے ]**

**پریا دوست: [خوش‌حال و گیج] تو بیمار ہو؟ تو کبی خندہ‌دار تھا!**

**ہاں۔ نئے آئے والے: .**

*[ .ان کے درمیان ایک لحظے کی خالیگی ہوتی ہے. فانتوم کمی پڑا تھوڑتا ہے ]*

**— لوگ جو آپ کے بارے میں کہتے ہیں، وہ ہمیشہ آپ کے قصہ نہیں ہوتے۔**

**# فشار (6 دقیقه)**

**## آپ کا تجربه**

**آپ کا سفر بہتر سلامتی کی طرف کیا ہے؟ آیا آپ کے پاس کوئی تجربے ہے جو آپ کو یہ احساس دیتا ہے کے آپ فشار یا چالش کا سمجھ رہے ہیں؟ یہ قسم کے افکار اور احساسات کرنا طبیعی ہے، لیکن اگے ان کا پوری طور پر سامنے کرنا ضروری ہے تاکے آپ ایک صحت کار جواب پیدا کر سکیں.**

**## فشار کا سماح کرنا**

**فشار یک معمولی و طبیعی واکنش ہے جسے زندگی میں مختلف موقعات نہیں مانا جا سکتا یہ آپ کی قدرتی ہے جو آپ کو چالش کا سمجھنا اور ان کا حل پیدا کرنا سیکھاتا ہے۔ لیکن، اگے فشار بیش از حد ہو جائے تو وہ آپ کی سلامتی اور خوشحالی پر تأثیر دے سکیں۔**

**## فشار کا پوری طور پر سامنے کرنا**

**یہاں کچھ استراتژیں ہیں جو آپ کو فشار کا سماح کرنے اور اس کا پوری طور پر سامنے کرنے میں مدد کر سکیں:**

**- ** آگاهی**: فشار کا شناخت کریں اور یہ سمجھیں کے وہ کیا ہے. آپ کے افکار، احساسات اور بدنی علامتھوں پر دیکھنے سے آپ اسے بہتر سامنے لے سکیں گے۔**
**- ** تنفس**: عمیق تنفس لینے کا تمرین کری**

---

**سچا ہے کے سب کوئی بھی کام کر رہا ہے (Sacha hai ke sab koi bhi kam kar raha hai)**

**[3 دقیقہ]**

**(Note: This translation maintains the original structure and tone, adhering to the specified rules.)**

---

*[ نوآئند کا ایک نعیم میں گزرتا ہے. ہر انسیمبل کا عضو اپنے پچھلے خود کو کھیلتے ہوئے پیش آتا ہے. ایک کا شخصیت بلادری کی نقش دیتا ہے، ایک خنثی جدیت سے کام لتا، اور ایک وہ شخص جس نے ہمیشہ سب چیزوں کو مفرح بنایا. نوآئند ان تمام کا شناختا ہے. ]*

**یہ کوشش کریں، یہ بہت ہی شگفت انگیز!**

**یک ہوں میں.**

**ہاں، ایک نہیں جائے گا — کیونکہ یہ ایک سادہ کار نہیں ہے (Haan, ek nahi jaega — kyunki yeh ek sadha kar nahi hai.)**

**میں آپ کا فہم کرتا ہوں میرا حال خوب ہے**

*[ گھوٹا ہر بار کمی نزدیک ہوتا ہے نوازا ہر بار اس کا ملاحظہ کرتا ہے ]*

**ریپر ایک نئے آئندہ [گھس کے سامنے، سمجھ کر] کہ وہ کوئی غلط کار نہیں کر رہے ہیں، یہ س پارتی ہے**

*[ شبح شک دار نگاہ کرتا ہے ]*

**نئے آئندہ [گھاس] کو: تو صحیح نہیں ہوسکتی کیونکہ یہ سخت ہے**

**آپ خود سے بات کر رہے ہیں؟**

**نئا وارد: [ کچھ ہوا ] میں سمجھ نہیں رہا تھا، بلہ، کمی سی.**

**[ خندتے ہوئے ] ہم نے آپ کو یاد کیا، آپ جانتی ہیں کی آپ کے بعد چیزان مختلف ہو جاتی ہیں**

**نئا آئندہ: [تھامنا] کیونکہ مختلف کیسے ہے؟**

**کم. میں نہیں جانتا. کم جذاب. آپ نے ہمیشہ چیزوں کو بڑا وہ احساس دیا.**

*[ نوائند (The Newcomer) غول (The Ghost) نگاہ ہے پیچیدہ ہے. ایک طرف دیکھتا ہے. غول وپ کی طرف دیکھتا ہے. کا دیکھتا ہے. ]*

**ہم نے جو خود میں پسند کیا، وہ واقعی تھا - حتی گلی گلی میں بھی -**

**# مشهد ۴: صادقانه صحبت کردن (تقریباً ۳ دقیقه)**

**هدف:** ایجاد یک فضای امن و حمایتی برای گفتگوی صمیمانه در مورد اعتیاد و بهبودی.

**مراحل:**

1. **معرفی و اعتمادسازی:**
   - "آپ کا سوال یا نگرانی کیا ہے؟ یہ ایک بھی عادی اور صادقانه محاورہ ہے، اور میرا مقصد آپ کی مدد کرنا ہے." (چه سوالی دارید یا چه نگرانی‌ای وجود دارد؟ این یک گفتگوی صمیمانه و صادقانه است، و هدف من کمک به شماست.)

2. **تشویق به اشتراک‌گذاری:**
   - "کچھ بھی جس کا آپ احساس کرتے ہو، بے وقفے بگو. میرا کوئی قضاوت نہیں کرے گا، یہ صرف ہم دوں کا محفل ہے." (هر چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد، آزادانه بیان کنید. من قضاوت نمی‌کنم؛ این فقط یک جلسه بین ما دو نفر است.)

3. **درک و همدلی:**
   - "ہم اعتیاد ایک پیچیدہ مسألہ ہے، اور کوئی بھی صرف آپ نہیں ہے جو اس سے گوزر رہا ہے. ہم حل کر سکیں." (اعتیاد یک موضوع پیچیده است، و شما تنها نیستید که با آن روبه‌رو ساتھ م دست و پنجه نرم می‌کنید. ما می‌توانیم با هم آن را حل کنیم.)

4. **ارائه راهنمایی:**
   - "اگر آپ چاہیں، میں آپ کو کچھ مفید منابع اور کمک گار گام دیکھا سکتا ہوں جو آپ کی سفر میں مدد کر سکیں." (اگر تم

*پارتی سے کمی دور ہیں، اور پرانے دوست (Old Friend)، نئے آئندہ (Newcomer)*

**پریا سے پوچھنا ہے؟ (Paryā se pochnā hai?)**

**نئے آئندہ، پیش کریں.**

**کیا آپ کا صحت حال خوب ہے؟ واقع میں؟**

**ہ وارد: نئا ہے، بلہ فعلاً.**

**پرنت دوست: تو باهت کچھ گم نظر ہو رہی/ہو ساکت ہو نہیں؟**

**من خاموش ہو گیا ہوں۔ پہلے میں من این طرح نہیں تھا۔**

**میں جانتا ہوں۔ تو (تو) پُر ہیں تھے — [کلمات کی انتخاب]**

**میں کچھ کا احساس کر رہا تھا جو واقعی نہیں تھا۔**

**دوست: [لگاتار وقفے] میں اپنے آپ کو پہلے کے عیزوں کو یاد کرتا ہوں۔۔۔۔پ**

**جدید وارد: [سمجھدار] میری بھی کچھ گم ہے، جس کو میں نہیں بھولنا لیکن وہ بھاڑی جو اس کا قیمے تھا، وہ میں نہیں بھولنا چاہتا۔**

**پریا، مجھے تمہیں یاد آتا ہے؟ یہ بھی؟**

**جدید وارد: [صادق] میں اس حسی کو یاد کرتا ہوں جو یہ پڑتا تھا۔ میں اس کے واقع میں چلنے والے اقتدار کو نہیں چاہتا۔**

*[دوست اس پر کار کرتے ہیں۔ گھوٹا پہنچتا ہے اور – اپنی زندگی میں اول بار – بستے ہوتے ہوئے بھیجتا ہے۔۔۔۔پ]*

**حس کا غیاب اور واقعیت کا غیاب کا فرق کیا ہے؟**

**- حس کا غیاب**: یہ وہ حالت ہے جس میں کسی شخص کو اپنی احساسات یا اندرونی درک سے بچا جا رہا ہوں، لیکن اس کا واقعیت سے کوئی ارتباط نہیں ہے۔ مثلاً، کسی کے پاس درد کا احساس ہو کرنا لیکن اس کا واقعاً کوئی دلیلی نہیں ہونا۔**

**- واقعیت کا غیاب**: یہ وہ حالت ہے جس میں کسی شخص کو اپنی محسوس واقعیت سے بچا جا رہا اوبت دیتا ہے۔۔۔ یہ۔۔۔ہوں، جیسے کہ کوئی بیماری یا اختلال جو اشخاص کی تفکر، رفتار اور احساسات کو ایک ناخوبا واقعیت ہے جو انکار یا تجاهل کرنا ممکن نہیں ہے۔۔۔**

**قسم سہ: چھوڑنے کا وقت (5 دقیقہ)**

**[آپ کا سفر اگلے مرحلہ میں پیش ہے]**

**1. ** خود کو وقت دیں:** یہ ایک مهم لحظہ ہے تاکہ آپ ایک طرف یا دوسرے کے ساتھ چھوڑنے سے پہلے ہونے والے احساسات پر فکر کر سکیں. یہ طبیعی ہے کہ آپ بھاگ یا سرد رہیں، لیکن یاد رکھیں کہ یہ صرف ایک مرحلہ ہے.**

**2. ** آپ کی پیشرفت کو انعکاس دیں:** آپ نے کیا سیکھا ہے؟ آپ کے لئے کیا مفید تھا اور کیا نہیں؟ یہ سوالات آپ کو اپنے سفر کا تقویم بنانے میں مدد کر سکیں.**

**3. ** متحد بھی رہیں:** چھوڑنے کے بعد بھی، یاد رکھیں کہ آپ تنها نہیں ہیں. آپ کے پاس سپورٹ گروپز اور ہلپ لائن ہیں جو آپ کو دلچسپی اور ہمیشہ کی مدد کر سکیں گی.**

**4. ** آگے بڑھنے کا فکر کریں:** آپ کا سفر چھوٹا نہیں ہے. آپ کے پاس آگے بڑھنے اور اپنے زندگی میں نوین شروعات کرنے کا فرصت ہے. یقین کریں کہ آپ کا مستقبل روشن ہے۔**

---

**# سنے ۵: کشیدے (۲ دقیقہ کا تقریب)**

**توصیف:** یہ آنے والا لمحہ ہے، جہاں تو خود کو ہمیشہ کے لیے بھول دیتا ہے اور آپ کو انچ کا احساس ہوتا ہے جو آپ کو نئی شروعات کی طرف لے جاتا ہے.

**نصیحت:**

1. **آپ کا ڈر (درد) کیا ہے؟** یقین کریں کہ آپ کو پورا آگاہی ہو کہ آپ کی حال کیا ہے. درد کا یا انکار کرنا مدد نہیں کرتا ساتھ رہن.
2. **گین:** یہ ایک قوی قدم ہے. دوست، خاندان، یا ایک محترم شخص سے بگوکسی سے مدد م کہ آپ کی کمکی چاہیں.
3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال کریں:** اگر آپ کو شک ہو کہ درد نارکوتیکن (نارکوتیک داروں) کا نتیجہ ہے، تو نالوکسون کا استعمال کریں. یہ ایک نجاتدہ دارو ہے جو درد کو موقتاً کم کر سکتا ہے.
4. **ا یا نالوکسون کا استعمال کرنا کوئی شکست نہیں ہے. آپ کی جان امن رہی:** مدد م یہ آپ کی جان کو محفوظ رکھنے کا ایک طریقہ ہے.
5. **آگے بڑھنے کا وقت:** آپ کے پاس ہر دو ستون ہمیشہ کہ

---

*[ پر نئی آئندہ کوئی لحظہ کے لیے تنہا گھوٹ کے ساتھ وہ ہے، اور اپنے اول بار میں کہتا ہے جشنی اپنے چ — صرف ایک بار ]*

**شبح: [خیلی کم صدا] تو مجرد ایک چیز کر سکتا...**

**"نہیں کہا، [پہلے بار غریب کے سمتوں میں چل کر] نئے آئندہ نہ."**

**- ایک غریب حس ہوگا**

**میں کاملاً آپ کے شعور کو سمجھتا ہوں۔ میں اس کے اول 20 منوط کو بہت خیرا طور پر جانتا ہوں۔**

**شبح: [حتی ملایم‌تر] کیا آپ یقین سے کہ رہی ہیں؟**

**نئے آئندہ والے: [ ایک لگاتا ہوا وقفہ - یہ واقعی وقفہ ہے] بله. میں یقین ہو گا.**

*[ گھوٹا سر تکان دیتا ہے. پیچھے ہتا ہے. پیاں بنک پہ بیس میں جاتا ہے ]*

**یہ انتخاب کا لحظہ ہرگز دراماتیک نہیں ہوتا، بلکہ ساکت اور خاص ہوتا ہے**

**سیکنڈ 6: چل پڑنے کا وقت [حدود 3 دقیقه]**

**- آپ کو یقین بنائیں کہ آپ کا اس جلسے میں نکلن (مرکز کا توجه) کامل طور پر قابل فهم ہے. یہ آپ کا حق ہے اور آپ کو اس کا استفادہ کرنا چاہیے.**
**- اگا کوئی بھی شک یا نگرانی ہو، تو اپنے فکھر کے مرکز سے پوچھیں. یہ جلسے آپ کے لئے ایک امن فضا ہے.**
**- نکلنے سے قبل، یہ یاد رکھیں کہ:**
  **1. آپ کی پیشرفت کو محفوظ رکھنا ضروری ہے.**
  **2. دوزا نہیں ہونا چاہیے آپ کے پاس کوئی نالوکسون کا دوسر.**
  **3. اگا آپ کو اضطراری مدد کی ضرورت ہو، تو "فینڈا ہلپ لاین" (findahelpline.com) پر تماس کریں.**
**- دستاوب ہوگا جو آپ کی سفر میں آپ "بلوپرینت" (Blueprint) نکلنے کے بعد، آپ کے پاس ایک کو راهنمائی کرے گا.**
**- یاد رکھیں کہ مدد طلب کرنا کوئی ناکامی نہیں ہے. یہ آپ کا سفر کا یک ضروری حصہ ہے.**

---

**نئا آئندہ: [ میں مضیف کا پیداوار کرتا ہوں ] مجھے شامل کرنے کے لئے شکریہ**
**میزبان: [ شوک ہوئا ] تو جارے چھڑنے والی ہو؟ کب؟**
**صبح کا وقت**
**مضیف: [ اصیل، کمی عملکرد را کاهش می‌دهد ] تو خوب هستی؟**
**نئا آئندہ: [ اپنے راست پڑک کر ] بله. میری انتظار سے زیادہ ہے.**
**مضیف: [واقف] میری آئی خوشحالم.**

**میں بھی۔**

*[ نوآئند کا چلنا شروع ہوتا ہے۔ گھوٹ اپنے پس پر آنے لگتا ہے۔ در پر، نوآئند واپس مُرکب ہوتے ہوئے گھوٹ کو دیکھتا ہے۔ ]*

**نئے آئندے [گھاس] کو: آپ چاہیں تو رہ سکتے ہیں۔**

*[ ارواح (GHOST) ف، پارتی کا نظارہ کرتا ہے۔ نئی آئندے (THE NEWCOMER) کا دیکھتا ہے اور اپنے سر کو خفیف طور پر ہلاک کرتا ہے۔ ]*

*[ گان (غیب) و نوآئندار (نوا وارد) با ہم چلتی ہیں۔ پوری پارتی ان کے پچھلے رہنے والے ہیں ]*

**یہ پھنوس ہم کے ساتھ ہے، لیکن راستے چون کا انتخاب ہم کی دست میں ہے۔**

*[ سنے ]*

**"ریک کیرل" (Recovery Kernel) کا تفصیلات سے یہاں ہیں کچھ سؤال جو ہم آپ کو نوٹ کنے میں مدد کر سکتے ہیں:**

**1. ** ریکورڈ کی مفہوم کیا ہے؟** - یہ ایک جامعہ اے کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکاو، حمایت اور ریکورڈ کے لیے سمجھا جاتا ہے۔**

**2. ** نالوکسون کیا ہے اور اس کا استعمال کیا ہے؟** - نالوکسون ایک دارو ہے جو ہمپت (اپنے) کے اعراض کو متوقف کرنے میں مدد کرتا ہے (ہی سمجھے)۔**

**3. ** ریکورڈ کیرل کے اصلی عناصر کیا ہیں؟** - یہ معمولاً شامل ہوتے ہیں: آگاھی، حمایت، مشاورے، اور ریکورڈ کے لیے استراتژی۔**

**4. **بلو پرینت ایک طرح ہے جو ریکورڈ کے لیے ایک "بلو پرینت کیا ہیں؟** (Blueprint) منظم اور موثر رویکار کا چیتنگ ہے۔**

**5. **ریسٹ (Support) کیا شامل ہے؟** - یہ مہربانی، سمجھ، اور ریکورڈ کے لیے ایک امن فضای پیدا کرنے کا عمل ہے۔**

**6. **مٹھ اف آر جنر میں مھم ہے؟** - مٹھ اف آر جنر ریکورڈ "مٹھ اف آر کیا ہے کے لیے ریکورڈ" (MTHFR)**

• نوآئند (نواہند): آپ کے حوالے میں رہنے کا سیکھنا کیا سخت لحظے تھا؟ کب اپنی اصالت میں آپ کو احساس ہوا؟
• پریا (The Ghost): تمیں کسی کے پہلے خود کو کھیلا ہوا تھا اس موقع سے ان کے بارے میں تم نے کیا پڑا؟ کسی کے لیے دلچسپ ہونے کے ہاں، لیکن اپنے ساتھ نہیں ہونے پر؟ ہے یہ کیا حال ہے۔

(Yeh kya hal hai jab kisi ke liye dilchasp hona kay baad, lekin apne saath nahi hoon par?)

اتاق کے لیے: آپ نے یہ پارتی دکھی ہے؟ آپ نے کیا کار کیا؟

# ریک ۵: ریکوری کیرل (RECOVERY KERNEL)

**مقدمہ:**

ریکوری کیرل ایک جامعہ محور فریم ورک ہے جو لوگوں کو اپنے ٹکھاڑوں سے بچانے اور انہیں ریکوری صحت و سلامتی کے راستے پر لے جانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقہ ہے جو افراد کو اپنے ریکورڈ کے سر راہ پر نئی امید اور مقدر دیں میں مدد کرتا ہے۔

**بازی کا ھدف:**

اس بازی کا مقصد آپ کی ریکورڈ کے سر راہ پر آپ کو قوی اور مجھز کرنا ہے، تاکہ آپ اپنے ٹکھاڑوں سے بچاؤ اور صحت و سلامتی کا ایک پایدار روت پیدا کریں۔

**شروعات:**

1. **خوداں کو قبول کرنا:** یہ بازی آپ کی شخصی سفر ہے۔ اپنے دل کے نزدیک بھل کر، خوداں کو ریکورڈ کرنے کا فیصلہ لائیں۔
2. **شناسائی بناوٹ:** آپ کی ریکورڈ کے سر راہ پر کیا گیا ہے؟ آپ کے ٹکھاڑوں کا تحلیل کریں اور ان کے علاج کے لیے ضروری قدمین کو ہمیشہ یاد رکھیں۔
3. **حمایتی شبکہ بناوٹ:** یقین کریں کہ آپ کے پاس ایک قوی حمایتی شبکہ ہے۔ دوستوں اور خاندان سے باجے لے اور ان سے بھی

# انتقال

1. **آغاز کن**: فرد کا اعتماد اور انگیزہ بھی اپنے سفر کا اول قدم ہے۔ اس کا معنی سمیت، ان کے ساتھ یقین کا ایک لحظہ بنایا جائے، جو انہیں آگے بڑھنے کے لیے پڑے ہو۔

2. **مضمون سمجھا کرنا**: اس مرحلہ میں، فرد ریکی کرنل کے مضمون اور اھمیت کا ہےکو اپنے فھم ہونا چاہیے۔ شامل ہونے والے موضوعات میں جیسے MTHFR، اور DRD2، COMT، نالوکسون اصطلاحات کا تعارف شامل ہو۔

3. **اھداف تعیین کرنا**: فرد کے ساتھ مریض حال کے معاملے میں اھداف کوتاہ مدت اور لانگ ترم کا تعیین کیا جائے۔ یہ اھداف قابل دسترس اور واقع

**بینا ہونی چاہیں، جو انہیں آگے بڑھنے کے لیے پڑ
ہیں ہے میں مدد کرتے رہنے.**

**4. ** پشتیبانی شبکہ بنائیں**: یہ اپنے سفر کا ایک
ضروری حصہ ہے. فرد کو اس بات کا اطمینان
حاصل کرنا چاہیے کہ ان کی زندگی میں پچھلے اور
آگے کے حمایت کے شبکہ موجود ہیں، جیسے فامیلی،
دوستان، اور کمیونیتی گروپ.**

**5. ** کشن کا برنامہ بنائیں**: یک مشارکتی پلان
بنائیں جو فرد، اس کے درمانر، اور حمایت کنن
والوں کے درمیان ہوا ہے**

*شی، دو مختلف معنا؛ ایک محاور جو ان دوسر کو بدل دیتی ہے دو غریبہ، ایک ہ*

---

| | |
|---|---|
| ریڈی کا وقت<br><br>(Note: This is a direct translation of "Running time" into Urdu, adhering to the specified localization approach and output rules.) | 15 دقیقہ |
| # قسمتھی ہنڈا کا انعکاس (Recovery Kernel)<br><br>یہ ایک مجتمعی معافیت تسھیل فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی اعتیاد کے چالشوں سے بچاؤنے اور صحت و رفاہ کی طرف لے جانے میں مدد کرتا ہے. یہ "ریک ی کرنل"ہے فریم ورک کا نام سے جانیا جا رہا ہے، جو ایک منظم اور حمایتی سفر کا انعکاس ہے.<br><br>## قدم ۱: خود کو سمجھن | 3 - اشیاء (اگر موجود ہو) غریبہ ای، غریبہ ب، اور |

| | |
|---|---|
| - آپ کا سفر: اپنے اعتیاد کے سفر کا تحلیل کریں، اس کے علل اور اثرات کو سمجھیں.<br>- خود آگاہی: خود کو بہتر سمجھنے کے لیے دنوں اور احساسات کا ریکارڈ کریں.<br>- ہدفوں کا تعیین: معافیت کے لیے اپنی شخصی ہدفوں کو تعریف کریں.<br><br>## قدم ۲: حمایتی شبکہ بنانا<br><br>- مددگاران: قابل اعتماد دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ سے مدد گیری کریں.<br>- متخصصین: روانچک، مشاوران، یا معافیت کا متخصص شخص میں شامل کریں.<br>- گروھوں میں شامل ہونا: معافیت گروھوں یا حمایت گروپ میں شرکت کریں جہاں آپ کی تجربیاں سے ان دوسرین کو فائدہ پورا ہو سکے.<br><br>## قدم ۳: استراتژیوں کا انتخاب<br><br>- درمان گزینوں کا بررسی: مشاورہ، روانچکی، یا دیگر علاجی روشوں کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے مناسب | |
| مرکزی تم #<br><br>ایک "Recovery Kernel" جامعہ محور ہے جو افراد کو اپنے ہمارے کا معافیت حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک آپکو ہمیشہ کے لیے ایک منظم ی پلان ہےاور مؤثر ریک بنائیں، جو آپ کی سفر کو سادہ اور قابل تحمل بناتا ہے.<br><br>اس کا مقصد ہے کہ آپ کو اپنے ہمارے سے بچاوں اور اپنی زندگی میں نئی ہدایات کا مشوق بناؤں، جس سے آپ ایک سالم اور قوی آینده کا بناوٹ سکتے ہیں. یہ فرصتی ہے جو آپ کو خود کو دوبارہ تعریف کرنے و اپنے آپ کی قدر کرنے میں مدد کرتا ہے. | تفاوتوں کے میان ارتباط: منظور اور اس کا معنا #<br><br>ایک بھی چیز کا منظور ہونے کا معنا ہے کہ ہم اسے کیسے دیکھتے ہیں اور اس سے کیا ارتباط ہے ہمیں دوسرے سے. ہمارے منظور مختلف ہونے سے، ہم آرے میں آ جاتے ہیں، یہ بھی سمجھنے کا ایک قدری طریقہ ہے.<br><br>تفاوت، چاہے وہ فرھنگی، اجتماعی، یا شخصی ہو، ہم کو یک دوسرے کے بارے میں سیکھنے اور فھمنے کی فرصتی دیتے ہیں. جب ہم ایک دوسرے کے منظوروں کو سمجھتے ہیں، تو ہم آپ کے تجارب اور دیدگاھوں میں غور کر سکتے ہیں. یہ ارتباط بنائی جاتی ہے ایک بھی چیز کا مشترک معنا، جو ہم کو بھیتر سمجھنے اور ارتباط کرنے میں مدد کرتی ہے.<br><br>اس ارتباط کا معنا ہے کہ ہم:<br>- ایک دوسرے کی احترام و ارزانی کو بھی قبول کرتے ہیں، حتی اگر منظور مختلف ہوں.<br>- یک دوسرے کے تجارب سے سیکھتے ہیں اور انہیں بھی سمجھتے ہیں.<br>- مشترک نقاط پیدا کرتے ہیں |

| | |
|---|---|
| اس فریم ورک کا انتظام، سادگی اور حمایتی طبیعت، ی کی راستہ ہےآپ کو ریک پر قوی قدموں میں مدد کرتا ہے، جس کا مقصد ہے کی آپ اپنے ہمارے سے بچاؤں اور ایک نوں، قوی زندگی بناوٹ سکتے ہیں. | |
| کمی ضروری عناصر<br><br>1. آگاهی و قبولی**: خود کو ایک سفر کے طور پر قبول کریں اور یقین بنائیں کے بهبود ممکن ہے.<br>2. **: هدف تعیین کرنا آپ کا مقصد کیا ہے؟ کیا آپ صرف ترک کرنا چاہتے ہیں یا ایک بہتر، سالم زندگی کا اعزاز کرنا؟<br>3. **سپورٹ سیکھن**: یقین بنائیں کے آپ تنها نہیں ہیں. سپورٹ گروپ، مشاور یا ایک ریکاوری کوچر کے ساتھ مل کے آپ کی مدد کریں.<br>4. **: آپ استراتژی بنائیں کے لیے کیا کار کرنا مفید ہوگا؟ یہ شامل میں ہو سکتا ہے مشاورتی، درمانی، یا خود کی مراقبت کے ابزار.<br>5. ** چلنے کا راستے چونے**: آسان نہیں ہوگا، لیکن یقین رکھیں کے آپ کا سفر شروع ہو گا. قدم قدم پیش چلے جائیں اور کامیابی کی طرف مےر بنانا جاری رکھیں. | ٹریڈ کا مقیاس کامل گروہ تک ہونا<br><br>1. ** تعارف اور اعتماد بننا**: گروہ کے اعضائے کو ایک دوسرے سے معاشرتی و قابل اعتماد تعارف کرنا، جس سے ان میں بهی اعتماد اور شفافیت کی احساس ہو.<br>2. ** مشارکت اور مسؤلیت**: هر عضو کو گروہ کے فعالیتوں میں کامل مشارکت اور مسؤلیت لانا چاہئی، جس سے ان کا احساس ہو کے وہ ایک مشترک هدف کے لیے کام کر رہے ہیں.<br>3. ** پشینے کا حوالا کرنا اور ساتهی بنانا**: گروہ کے اعضائے کو اپنے گذشته، چالشوں اور کامیابیوں کو ساتھ ساتھ شریک کرنا چاہئی، تاکے وہ ایک دوسرے کی مدد کر سکیں اور همیشے ساتهی بنانے کی احساس کریں. |

| | | |
|---|---|---|
| **یہ کس کے لیے ہے جو:**<br><br>**- خود کو یا کسی دوست یا قریب کا اعانت کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے، جسے ہر کے طور پر مےم مشکلات سے گزر رہا ہے**<br>**- نافع اور قابل اعتماد تعلیمات فراہم کرنے میں مهارت دار ہو**<br>**- یہ قید و شرط سنی اور محفوظ ہو، جس نے پوری طرح پر شنوائی اور سرپرستی کا تدریب پورا کیا ہے**<br>**- ایک امن اور حمایتی محیط بنائی رکھ سکتا ہے جو تعمیر و بهبود کے لیے مناسب ہو** | **کرنل کا ہدایا: تجهیزات اور مواد کی انتخاب (Costume/Prop)**<br><br>**ی سیشن کا ہے۔اگر آپ ایک ر فکر کر رہے ہیں یا کسی کے لیے مدد کر رہے ہیں جو ہمارے بهیگی میں ہے، تو صحیح تجهیزات اور مواد کا انتخاب کرنا ضروری ہے. یہ نکاتیں ہیں جو آپ کی راحتی، امنی، اور ریک ہےی پر تأثیر دیتی ہیں:**<br><br>**- نالوکسون (Naloxone):** یہ ایک ایمپلنت ہے جو ہماری مدد سے ہر نوع کے اپیوئید انڈینس (opioid overdose) کو | **# ی کیرل: ایک ہےریک کامیونیتی ریکورے فاسیلٹیشن فریم ورک**<br><br>**## نقش**<br><br>**ی کیرل ایک ہےریک تعاونی اور حمایتی فرآیند ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ یا اعتیاد سے بهیجنا اور صحت و خوشی میں آنا میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک منظم اور حمایتی محیط کا قیام کرتا ہے جو افراد کو اپنے ریکورے** |

| | | |
|---|---|---|
| کسی جو غم اور وقار کو همزمان حمل کر سکتا ہو | پچھلے زندگی کا ایک جاکت، ایک ٹیک، یا ایک کتاب | ی کیرل: ایک ہےریک # کامیونیٹیک ہےنڈ ہےائیں کا راهنما<br><br>## مقدمہ<br><br>آپ جو کسی بھی دلیل سے یک دشواری پر گھر لئے جاتے ہیں، یہ ایک قوی اور مثبت ی کیرل" ہےقدم ہےہے "ریک آپ کو اس پرھانے میں مدد کرتا ہے کہ کیسے آپ اپنے ریکورڈ کا راستے شروع کریں اور ایک سالم اور مستقر زندگی کی طرف بڑھیں۔ یہ فریم ورک آپ کو ایک منظم اور پوری طرح سے ہےاندا ہوئی مدد فراہم کرتا ہے، جس سے آپ اپنے ریکورڈ کے مختلف مراحل |

کے سفر میں نئی چیزون کا فہم، ٹکنیکوں اور استراتژیوں سے مزید آگاہ بناتا ہے.

اس کا مقصد افراد کو خودی قوت و صلاحیت بنانا ہے تا کہ وہ اپنے ڈرگ یا اعتیاد کا سمجھ، چالشوں سے نکل اور صحت و خوشی میں آپ کی زندگی کو فیرم بناتے ہوئے، خودی ریکورے کا قیام کر سکیں. یہ فرآیند ایک ساتھی و مددگار روے پر پیش ہوتا ہے، جس میں اعتماد، احترام اور گمنامگی کی بنیاد پر بنایا گیا ہے.

ی کیرل کے زیر ہےریک اپنے آپ میں:

1. ** آگاھی اور تعلیم:** افراد کو ریکورے کے مختلف جناس، اس کے فائدے اور چالشوں کا معارف دیتا ہے.
2. ** ** حمایت گروپ:** ایک ساتھی محیط جہاں افراد اپنے تجارب، چالشوں اور کامیابیوں کو اشتراک کر سکیں.
3. ** استراتژی ریکورے:** عملی متوقف کر سکتا ہے. اسے آسانی سے دسترس میں رکنا اور یقینی کرنا ضروری ہے کہ آپ اسے جاری وقت میں استعمال کر سکیں.
- **کونی (Containers):** پاک، محفوظ، اور آسانی سے قابل دسترس کونیاں چون کہ ویز (vials) یا پکتیں میں نالوکسون ذخیرہ کرنا.
- ** تعلیمی مواد:** آپ کو اس شخص کو یہ بتا سکنا چاہیے کہ اگا انڈینس ہو، تو کیا کرنا ہے. یا (guide) ایک سادے گاید جو قدم بہ (brochure) بروشور قدم تعلیمات دیں، مفید ہو سکتا ہے.
- ** ** آسان دسترس میں فون:** یقینی کرنا کہ آپ کا موبایل فون یا ایک عمومی تلفن قریب ہے تاکہ آپ اضطراری خدمات کو تماس لئے سرعتی

| | | |
|---|---|---|
| میں نئی چیزون کو سیکھ سکتے ہیں اور ان کا اعلان کر سکتے ہیں۔<br><br>کیا آپ یقین ہیں؟ ##<br><br>آپ کے پاس ہر ایک چیز ہے جو آپ کو اس پروسس میں مدد کر سکیں گی:<br><br>- ** **:یک صاف ذہن ریکورڈ کا یہ سفر اپنے افکار اور احساسوں کے بارے میں صادق اور منصف ہونے ضروری ہے۔<br>- ** **:ایک حمایتی محفل آپ کے لیے ایک قوی محفل یا دوست جو آپ کی مدد کر سکتا ہے، اپنے ریکورڈ میں ائے گا۔۔۔ایک بڑی نقش ن<br>- ** آسان دسترسی والا منابع:** کتابوں، آنلاین محتووں، اور ہمیشہ | | |
| ی کیرل: ایک ہے۔ریک # ی فاسیلیتی۔۔کامیونتی ریک فریم ورک<br><br>## مقدمہ<br><br>ی کیرل ایک آسان، ہے۔ریک قابل دسترس اور محکم پشتیبانی ہے جو لوگوں کو اپنے ڈراوے سے بچانے اور ان کی ریکورڈ کے لیے ایک منظم راہ پر لانا میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک محکم بنیاد فراہم کرتا ہے جو افراد کو اپنے ریکورڈ کے سفر میں نئی امید اور مقصد دیں گا.<br><br>## ی کیرل؟۔۔کیا ہے ریک<br><br>ریکورڈ کے مختلف مراحل پر مدد کرنے کے لیے، یہ فریم ورک پنج اصلی مکونوں میں تقسیم ہوتا ہے:<br><br>1. ** **:آگاھی اور قبول اس مرحلہ میں، افراد کو اپنے ڈراوے کا شناخت اور ان کی ریکورڈ کے لیے تعھد کرنا سیکھایا جاتا ہے.<br>2. ** **:ھدف تنظیم یہ اینٹرویس افراد کو اپنے ریکورڈ کے لیے واضح اور قابل دسترس مقصد قائم | میری زندگی کے آج کے ڈھرے س: ایک دنوں کی دفتر، ایک گاونی کا تلفن جو موسیقی سمجھاتا ہے، یا ایک پھلے. | ان شخص کے پاس طاقت اور انفتاح ہوں |

| | | |
|---|---|---|
| کرنے میں مدد کرتا ہے.<br>3. ** **:استراتژی بناوٹ اسجا، افراد استراتژیوں اور تاکتیکوں کو انتخاب کرتے ہیں جو ان کی ریکورڈ کے لیے مناسب ہیں.<br>4. ** پشچاے اور ** مسئولیت:** یہ مرحلہ افراد کو اپنے ڈراوے کے عواقب سے پڑھانے و ان کی ریکورڈ کے لیے مسؤولیت لے نے ہی | | |
| **تعریف:**<br><br>ریک ہے کیرل ی (Recovery Kernel) ایک کامیونیتی ریکوری فاسیلیتیشن فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ یا اعتیاد سے بھیگ جانے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک منظم و حمایتی فرآیند ہے جو افراد کو خودی ریکوری (self-recovery) کے لیے ابزار اور استراتژیوں کا استعمال میں مدد ہے کرتا ہے.<br><br>**د ہے م:**<br><br>یہ فریم ورک اس طرح کے افراد کو سمجھانے میں مدد کرتا ہے جو کوئی بھی دلچسپی یا اعتیاد سے جگے لئے رہا ہے اور انہیں ایک صحتگار و مستقل زندگی کی طرف لے جانے میں مہربانانہ کامیاب کرنے میں مدد کرتا ہے.<br><br>**کیفیتات:**<br><br>- ** حمایت کنا:** یہ فریم ورک ایک سمجھاور و غیر قضاوتی محیط پےنچاتا ہے جو افراد کو اپنے تجارب کا اشتراک کردنے اور اس بات پر کلام کرنے میں راحت بنانا.**<br>- ** خودی ریکوری متمرکز:** ریکری کیرل خودی ریکوری پر تمرکز کرتا ہے، جس سے افراد اپنے ہی قیادے میں ایک صحتگار زندگی بنانا سیکھتے ہیں.<br>- ** ابزار اور استراتژی:** یہ ابزار اور تکنیکز فراہم کرتا ہے جو ریسرچ، خودی | دو غریبہ کی دوں سے لگاتار ہونے والا فیزیکی اشیاء (مادی اتھار) | اگر کوئی شخص سکوت کا ساکن حضور رکھتا ہو (صوتی) یا دونوں اکثر آن کی جس طرح فیزیکی طور پر اس کا استعمال کرتے ہیں (غیر صوتی). |

| | | |
|---|---|---|
| آگاہی، مشاور، اور ایک قوی حمایتی نتوورک بنانے میں مدد کرتے | | |

مدیر: اشیاء کا انتخاب کوئی بھی چیز ہو sakti ہیں جو دونوں اکثر کے درمیان فیزیکی تعامل کر سکتے ہیں - ایک سنگ، ایک کوین، ایک عکس، یا ایک کلید. اگر تین شخصیتوں کی بازی کر رہے ہوں، اشیاء کا روایت کتنا بھی ممکن ہے جو ان لوگوں کے درمیان جاب دیا گیا ہے. جب دو اکثر کے درمیان بازی ہو رہی ہو، اشیاء کو دستا، چھوڑا، پڑا یا ہر لگاتار تعامل سے گزرا جا سکتا ہے - یہ ان اکثروں کے تعلقات کے ساتھ زندگی کرت ہے.

**# اول جلسہ (4 دقیقہ)**

**## مقدمہ**

**- آپ کا اس جلسہ میں خوش آمد:** (Welcome to this session.) یہ ایک امن اور محفوظ محیط ہے، جہاں آپ اپنے تجربیات، افکار اور احساسات کو اشتراک میں ل سکتے ہیں. (This is a safe and supportive space where you can share your experiences, thoughts, and feelings.)**
- ہدف:** (Goal) آج کا جلسا آپ کو رھایی کی راہ میں مدد کرنا ہے اور آپ کے لئے ایک قوی شروعات کرنا ہے. (Today's session aims to support you on your path to recovery and help you make a strong start.)**

**## خود معرفی**

**- آپ سے پوچھا جائے گا کے آپ کیا فکر کرتے ہیں کے آپ کو کیا نیاز ہے اور آپ کی سفر کا مقصد کیا ہے:** (We'll ask you to reflect on what you need and where your journey is headed.) یہ آپ کا سفر شروع کرنا ہے، اور ہم آپ کو اس راستے پر مدد کرنے کی کوشش کرتے ہیں. (This is the beginning of your journey, and we'll strive to support you along the way.)**
- آپ کا نام کیا ہے اور آپ کا سفر کیا ہے؟** (What's your name, and what brings you here?)**

**## گروہ کی تعارف**

**- آپ سے آپ کے ساتھیوں سے ملانا اور ان کے تجربیات کا اشتراک کرنا ہوگا:** (You'll have the opportunity to meet and connect with your peers, sharing your experiences.) یہ ایک محفوظ محیط ہے، اور آپ کا ھر نوع کا سہل استقبال**

---

**سچی میں، وہ ایک ہی گوشہ تھا**
**[دو دقیقہ کا تقریب میں]**

**آپ اس گوشہ میں آئے ہیں، جہاں آپ کو اپنے افکار سے محفوظی میلتی ہے. یہ ایک آرام و سکوت کا مکان ہے، جہاں آپ اپنے ہر گم شدہ افکار کو چھوڑ سکتے ہیں اور اپنے ذھن کو فریح کرنے کی اجازت دیں.**

**اس گوشہ میں، آپ اپنے تجارب کو ریکارڈ کر سکتے ہیں، اپنی کامیابیوں اور چالشوں کا یادداشت لسک سکتے ہیں. یہ ایک انعکاس کا وقت ہے، جہاں آپ اپنے سفر میں پڑھتے ہوئے ہیں اور اپنی پیشرفت کو دیکھتے ہیں.**

یاد رکھنا کہ یہ ایک امن فضای ہے، جہاں آپ بے قید و شرط ہیں. آپ اپنے ذھن کو فرمائش کر سکتے ہیں اور اپنی احساسات کو بیان کر سکتے ہیں، بدون کوئی نتیجے یا قضاوت. یہ آپ کا گوشہ ہے، آپ کا ملک ہے.

---

*دو لوگ مختلف ہوئے ایک جاں پر آتے ہیں، ان کی دستوں میں کچھ ہے جو انہیں پہلے نہیں معلوم ہے کہ وہ ایک سامان کو ٹھا رہے ہیں۔*

**س: معذرت خواہی، کیا آپ کسی کا انتظار کر رہے ہیں؟ (B) آجِگ لوگوں**

**بیگانہ ب: نہیں، تو؟**

**شخص ا: میں نہیں جانتا میں اسجاں آتا ہوں جب میں دوسرے کچھ کرنے کا مطمئن نہیں ہوتا**

**بیٹر (Beat): میں بھی**

*ہم دوں نے جو چیز ہاں اسے دیکھا، پھر ایک دوسرے کے چشمت میں دیکھا.*

**بیگانہ ب: کیا وہ ہے؟**

**س کہا گیا ہے؟ تم نے اسے کہاں پڑا ہے؟ (Se kaha gaya hai? Tum ne isse kahan par paaya hai?)**

**بیگانہ ب: کوئی نے میں سے دی ہے سالوں پیش ہے میں نہیں جانتا کہ انہوں نے دینا شروع کیا تھا یا نہیں.**

**کسی نے میں سے بھی دی ہے**

**یہ چیز مختلف معانی کے ساتھ آتی ہے جیسا کہ اسے کیا جاتا ہے، وہ شخص جو اسے حمل کرتا ہے، وہ ایک دوسرے سے متفاوت ہو سکتا ہے**

**سچیے کہ روایت ہنے والے ہیں (~2 دقیقه)**

**[ یہ قسم کے کہانیوں میں، ایک سفر کی تصور کی جاتی ہے جو ہمارے آپ کا دلچسپ و معافیت بخش تجربے بناتا ہے]**

**آپ کو یاد ہوگا کہ توی کیا زمانا تھا جب تم نے اپنے ہمارے ہونے والے ساتھ میں اس سفر پر قدم دکھایا تھا؟ یہ سفر، یہ راھی جو ہم کو خودی و قابل قبول تعارف تک لے گئی، ایک کہانی ہے جو بہت چیزوں کو ساتھ لے کر چلتی ہے.**

**اس کے روایت میں، تمہیں یاد آئے گا کہ کیسے ہم نے اپنے ترس، شک، اور انکار کو چلایا اور اس کے بعد ہمیں ایک نوازا و قابل قبول خودی کا شعور ہوا. یہ کہانی ہم کو یاد دیلتے ہے کہ معافیت کی راھی میں موانع کے ساتھ چلنا ضروری ہے، لیکن یہ کہانی بھی بتاتی ہے کہ ہم کیا کیا سکتے ہیں اور کیا ہمیں یقین ہونا چاہیے.**

**اس کے ساتھ، تمہیں پڑے ہونے والے قدموں پر فکر کرنا ہوگا اور یہ سچنا ہوگا ک**

---

**کیا معنی کرتا ہے؟ (ی کیرلریک) آپ کا ہمارا**

**یہ کہیا کہ میں وہ جگہ تھا جو میں نہیں ہونا چاہیا، اور میں وہ کار کر رہا تھا جو میں [رُکیں] نہیں کرنا چاہیا، اور یہ وہ چیز تھی جو میں نے اس طرح ہونے کے بعد پھر پڑھی.**

**بیگانہ ب: یہ خاص ہے.**

**آپ کا ہے؟**

**بیار کہ: میری معنی ہے... جب میں پہلے بار اگے گیا اور میں نے پہلے چیز جو حس کی، وہ درد نہیں تھی. میں اس کا ایک پتھر ٹھا رہا تھا. میں نے یہ کیون سمجھا، اس لیے یہ اب معنی رکھتا ہے.**

**ی کیرل" کا ہےآج کے جلسے میں، ہم ایک مشترک هدف پر تمرکز کر رہے ہیں: ہمیں ایک "ریک استعمال کرنا سیکھنا، جو ایک جامعه محور رویکرد ہے جو لوگوں کو اعادتی ہونے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک ساکت (آرام) اور حمایتی فضای ہے، جہاں ہم سب محفوظ اور بدون کوئی قضاوت کے ساتھ مل کر کام کر سکتے ہیں.**

آج کا آپنے آپ میں ایک "سامان" ہے: یہ تمہارے لیے ایک سکنا (آرام) ہے جس میں تم سب اپنے افکار اور احساسوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. ہم سب یہ سمجھتے ہیں کہ ہر ایک کا تجربہ متفاوت ہوتا ہے، اور اس کا احترام کرتے ہوئے، ہم ایک دوسرے کو سمجھنے اور مدد کرنے میں قادر ہو جاتے ہیں.

**بیگانہ ب: [ ساکت ] کاملاً متفاوت ہے**

*[اختیاری: اگر صحبت کرنے والا موجود ہو، وہ کہتا ہے:]*

**میں کئی دستوں میں چلایا گیا ہوں، میں نے کئی چیزوں کو منظور کیا ہے، لیکن میں کسی چیز کا معنا نہیں ہوں۔ دستیں ہی ہمیشہ میری معنی دیتی ہیں۔**

چیزا نئیں ہیں، صرف ہمارے تجربے ہیں جو انہیں مہم بناتے ہیں۔

**# قسمت دو: تبادلہ (7 دقیقہ)**

**مقدمہ:**

**آپ کا ساتھ اس جلسے میں، ہم ایک امن اور حمایتی فضای بنائیں گے جہاں آپ اپنے تجارب اور افکار کو اشتراک کر سکتے ہیں. یہ تبادلہ آپ کے ریکاوری کے سفر میں ایک قدرتمند ادا کرنے والا ہوگا.**

**مراحل تعامل:**

**1. آنا اور بھی جانا:**
   - **اپنے ساتھ لیا ہوئا کوئی کتاب، دفتر، یا یادداشت جس میں آپ کی سفر کے بارے میں لکھا ہوا ہو.**
   - **کسی دوست یا عائلہ کا تماس جو آپ کو سمجھا اور حمایت کیا.**

**2. آپ کا قدم پیش کرنا:**
   - **اس جلسے میں، آپ کا مقصد ہے کہ آپ اپنے تجارب کو اشتراک کرکے دوسرے لوگوں کو الہام دیں.**
   - **آپ کی ریکاوری کے سفر میں موقفیں، چالشوں اور موفقیتوں کا حوالا کریں.**

**3. سمجھا اور سمجھایا:**
   - **دوسرے شرکت کنوں کے تجارب سے سیکھنے کی کوشش کریں.**
   - **اپنے تجارب کو سمجھاکے، دوسرے لوگوں کے زاید نظر اور حمایت کا استفادہ لے.**

**4. پرسش و جواب کا وقت:**
   - **آپ کے ذهن میں کوئی سوال یا ترس ہو تو، اپنے ساتھیوں سے پوچھیں.**
   -

---

**سیکنھ 3: منظروں کا تبادل [حدود 4 دقیقہ]**

**مقدمہ:**
**آپ اپنے ساتھی کے ساتھ ایک آرام اور محترمانہ محاورے میں اشارک کردائے ہیں، جس کا مقصد آپ کی سفر کو بہتر سمجھنے وہ بھی سمجھانے کا ہے کہ اس کا اس کے ساتھی پر کیا اثر ہوگا. یہ انچار کا ایک قدرتمند طریقہ ہے جو آپ کو بھی اور مقتدر بناتا ہے.**

**مرحلی عمل:**

**1. سے شروع کریں:** اپنے تجربوں، چالشوں اور کامیابیوں کو اشتراک دیجئے. آپ کی د**ہے مثلاً، آپ کیا کچھ وقت ہاں جب آپ نے کچھ نوں یا مفید سیکھا؟**

2. ** ساتھی کا احترام کرنا:** ان کے تجربوں اور دیدگاھوں کو بے کدوری سمجھنے کی کوشش کریں، حتی اگر انہیں آپ سے مختلف پڑتے ہیں. یاد رکنا کے ھر کسی کا سفر منحصر فی خودا ہوتا ہے.
3. ** سوالوں کا طرح کریں:** واضح اور باز سوال پوچھیں تاکے انھیں اپنے ساتھی کے تجربوں کا اعماق میں غور کرنے میں مدد میلی. مثلاً، "آپ نے اس چالش سے کیا سیکھا؟" یا "کیا آپ کچھ

---

آپ بتو پوچھ سکتے ہیں - مجھے کیا کار کر رہے تے تم؟ جس جگہ نہیں جانا چاہیا، آپ وہاں ہیں؟
ا: [لنگا وقفہ] میں کچھ سے دھکلا ہوا تھا جو میں اس کا نام جانتا تھا (Stranger) یک غریبہ لیکن حل فروخت نہیں تھی.
د (دوندگی) کیا ہے؟ بھی ہاں، وہ د
سترنگر ای: اسے بدتر کر دیا ہے، واضح طور پر. جیسے کے دوڑنا چھپی والی چیز کو بڑھا دیتا ہے.
بیگانہ ب: حل کیا تازہ ہوا؟ آخر میں.
آج میں یہ سمجھتا ہوں کے میں واقعاً چی سے دھکلا رہا تھا، ن کے علائم - منبع
برای میں یہ عوض تھا میں سرپریم کا محاولہ کرتا رہا اور تمام علائم کو نادید متعین کرتا رہا مجھے فکر ہوا کے اگر میں بزرگ چیز کو درست کر دیا تو کوچک چیزوں کو پہلے ہی پیگیری کرنا شروع ہوگا
کیا وہ کیا؟
بیار: نہ، کوچک چیزے بزرگ چیز تھیں خواب، خوار، اور روز کا ایک گام ہونا یہی چیز تھیں نہ ہی درکے، بلکے عملے
سترنگر ای: [کچھ کا پتہ لانا] میں نے آگے بڑھنے سے قبل میں پایہ پر شروع کرنا پڑا
بیار کے لیے میں نہیں چل پا رہا تھا.
ہم مختلف راستوں سے آپنے مقصد میں پہنچتے ہیں

سین ۴: سخت سوال (۳ کا ۳ دقیقہ) #

معلم:** آج ہم ایک مضمون کو گھر گھر کر چلائیں گے جو بہت حساس ہے، لیکن اپنے زندگی میں اس کا سامل ہونا ضروری ہے. یہ سوال ہے جو ہم کو ہدایت دیتا ہے کے کب پوچھا جائے اور کب نہیں. "نالوکسون کا استعمال کیا ہے؟"

شاگرد:** (کچھ سکتا ہوئے خوف کے ساتھ) میری فکر یہ ہے کے جب کسی کو اپنے دوڑ کے بعد ہوشیار نہیں رہتا تو...

معلم:** (اسک ہتھی کر) یہ ایک بہت مھم سوال ہے. نالوکسون، جو ہم کو "رِسکو واپس لانا" کے لیے جانیا ہے، ایک دارو ہے جو سریع طور پر کسی کو ہوشیار کر سکتا ہے جس نے اپنے دوڑ کا تجاوز کیا ہے. لیکن یہ صرف تو ہی نہیں ہے، یہ ایک پوری پروسے کا حصے ہے جو ہم کو اس شخص کے ساتھ مل کر کار کرنی چاہیے.

شاگرد:** (قلق کے ساتھ بھی، لیکن بہتر فھمتا ہوئا) تو یہ کیسے کام کرتا ہے؟**

معلم:** نالوکسون یک

---

ي واپس جانے کا افکار کرتے ہیں؟ہے آپ کیا
ی. واجب نہیں ہونا. اسے بہتر سمجھنا. یہ دیکھنا کے میں کچھ قائل ہوں یا ہے غریبہ ا: [صادق نہیں.
بیگانہ ب: آپ نے کیا چھوڑ دیا؟
سترنگر ای: [لگات میں سے تفکر کرتا ہے] میرا یقین ہے کے میں نے یہ بھول جایا کے وہ کام کر رہا تھا. وہ چیز جو کسی نے نہیں کہی ہے. وہ کام کر رہا تھا. کچھ وقت کے لئے اپنے شماور زمانے

میں آپ نے واقعاً کام کیا. اور فیر وہ کام نہیں ہوا اور میں اپنے پچھلے کام کرنے کی کوشش کرتا رہا.

بھی: لیکن اس نے کیون توقف کرا؟

سترنگر ای: کیونکہ دوسرے کو بھی اپنے اثرات کے لیے زائد دوز کی ضرورت ہوئی، جس سے میں دوز کو بڑھا سکتا نہیں تھا۔ آخری میں ریاضیاتی حساب کا معنا نہیں رہا۔

بیگانہ ب: [ ساکت ] میں حساب کا فهم رہا ہوں۔

اکثریت لوگ یہی کار کرتے ہیں.

فهم کرنا کہ مکانیزم کیا کار کرتا ہے، اس سے آپ کو خود کو اس کے لئے بھولنا نہیں مانا جاتا۔

**قسم سه: تجارتی [4 دقیقه]**

**مقدمہ:**

"ریک ـ ی کیرل" کا یہ تیار بخش دیتا ہے، جو ایک جامعه کی آپ کا استقبال ہم آپ کو مدد کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکشاف اور ریسرویو کرنے میں مدد کرتا ہے. آج، ہم "تجارتی" کے حول سے بات کریں گے، جو کے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ چطھرے روپ میں یہ فریم ورک کیسے کام کرتا ہے.

**۱. منابع کا تعین:**

ریک ی کیرل کا مُقَدّم اہم طور پر دو قسم کے منابع پر متکی ہے:
- **مجتمعی منابع:** یہ لوگوں کا شبکه ہے جو ایک دوسرے کو مدد کرنے میں یار ہوتے ہیں، جیسے فامیلی، دوستان، اور حمایتی گروپ.
- **محفوظ منابع:** یہ متخصصوں اور خدمات ہیں جو ریسرویو اور انکشاف کے لیے مخصوصاً ترین مدد پہنچاتی ہیں، جیسے ٹریکنگ ڈاکٹر، مشاوران، اور ریسرویو سنٹرز.

**۲. ارتباط بنانا:**

ریک ی کیرل کا اول قدم ہے کہ آپ ایک قوی ارتباط بنائیں. یہ شامل ہوتا ہے:
- **آگاهی بڑھائنا:** لوگوں کو ریسرویو اور انکشاف کے بارے میں تعلیم دی

---

**# (2~ دقیقه) کیا آپ اس سے کیا کار کرتے ہیں؟**

**اگر آپ نالوکسون (Naloxone) کا استعمال کرتے ہیں:**

1. **آسانی سے پھر اسے استعمال کریں:** نالوکسون کو جب چاہیں، وہ بھی آسانی سے و قابل دسترس ہے. یہ ایک غیر-دوسری دارو ہے جو صرف 3-5 دقیقے میں کامیابی کا نتیجے دیتی ہے.
2. **نالوکسون کی صحت کا اپنے ساتھی سے استعمال کریں:** اسے صرف آنے والے کے لیے نہیں، بلکے اسے شخص سے شخص پر منتقل کرتے ہوئے استعمال کریں.
3. **آپ کے ساتھ نالوکسون کی مدد کا انعکاس کریں:** اگر آپ نالوکسون کا استعمال کرتے ہیں اور شخص کا حال بد تر ہو جاتا ہے، فوری طور پر طبی کمک لائی جائے.

**یاد رکھیں:** نالوکسون ایک نجات کا وسیلے ہے، لیکن یہ صرف اک موقتی حل ہے. آپ کو ضروری ہے کہ آپ کے ساتھ ایک طبی متخصص کا مشورے لائیں اور لنگتے ہوئے علاج کا پیگیری کریں.

---

آپ اس کا استعمال کیسے کرتے ہیں؟ یہ آپ کا ہے.

بیار کے زمانے میں جب چیزن کھل جاتی ہیں، میں اسے ہٹا رہتا ہوں۔ نیت کا تیلیسمان نہیں ہے - میں اس طرح کی ایمان نہیں کرتا۔ صرف یک فیزیکی چیز کے طور پر جو ہٹا رہتا ہے اس پر فوکوس کرنے کا کچھ

سترنگر ای: میں نے اس کے بچائے کا تفکر کیا ہے

بھی کیون؟ (Bhī kyon?)

غریب ا: کیونکے یہ وے کہانی ہے جو میں اندر ہونے سے خستہ ہو گیا ہوں۔

میری نظر میں، آپ اسے ایک مثبت اور امیدوار کرنے والا پیام سے بدل دیں گے، [لنگا وقف کے بعد] جس نے انہیں ایک نوں چالش کے طور پر پیش کیا کرتا ہوے مثلاً، "آپ میں قدرتی ہے" یا "آپ ایک نوں شروع کرنے کا فکر کر سکتے ہیں" جیسے کوئی عبارات، جو انہیں خود کو قوی اور قابل قبول دیتے ہیں۔

ساکھ: اسی مشکل ہے.

بیگانہ ب: [ اشیاء کو پیش کرنے کا ایک ٹکھا دیتا ہے] آپ اس کا تبادل کرنے میں علاقہ رکھتے ہیں؟
*[بیت. دونوں اپنے اشیاء کو چنگل کرکے ہیں. سچنے والا].*

یہ ایک مختلف قصے بھر لگانے کا پہنچا ہے

سیکنھ 6: فیصلے (۲ دقیقہ کا تقریب)

[آپ اپنے اندر آئندے قدموں پر فکر کر رہے ہیں]

- آپ کو یقین ہونا چاہیے کے آپ کا فیصلے ہمارے لیے سمجھا جا سکتا ہے. یہ آپ کا سفر ہے، اور آپ کو اسے خودتان شروع کرنا پڑا.
- ہم آپ کی مدد کر سکیں گے، لیکن آپ کو اپنے دل کے نزدیک سے بھی گام بڑھانے کا فیصلے لنا ہوگا.
- یاد رہا کے کوئی بھی فیصلے لئے کوئی صحت یا غلط نہیں ہوتا. یہ آپ کا سفر ہے، اور آپ کو اپنے مطابق انتخاب کرنے ہونے پر فخر ہونا چاہیے.
- آپ کے پاس مختلف گزینتوں کا انتخاب کرنے کا فرصے ہے. یہ آپ کو اپنے زندگی کے مسار میں تبدیلی لانے کی اجازت دیتا ہے.
- آپ کا فیصلے آپ کو ایک نئی امید، ایک نئی شروعات اور ایک بہتر آگے کا راستے دیتا ہے.

---

اگر میں آپ کا بنا ہوا لئم لونے پر نظر کر رہا ہوں، تو یہ مجھے کیا معنا دیتا ہے؟

بیگانہ ب: وہی دیا جائے جو آپ کرنا چاہتے ہیں. ہمارا کہا ہوا ہی ہے.

سترنگر ای: [تأمل کرتے ہوئے] اور آپ کا — میری حمل کرنا —

بیار کے رہنے پر میں اسے آپ کی چیزی نہیں مانتا، بلکے کسی نے میری طرف پہنچایا ہے جو کوئی سخت جگے پر تھا اور ایک راھی پیدا کر چکا ہے. یہ میرے لئے کچھ کا معنا ہے.
*[ .ان کے درمیان معاملہ ہوتی ہے. انہیں یک دوسرے کا سامانے لانا ہے. ایک ضربے کا تجاویز ]*

آجک کسی طرح نہیں حس میں ہے (Aaj kisi tarah nahi hai hiss mein)

**Explanation:**

* **آجک کسی طرح نہیں:** "It feels different" is translated to convey a distinct feeling, not just any difference.
* **حس میں ہے:** "does not feel the same" uses the Urdu phrase for "feels" which carries a sense of surprise and contrast.

بیگانہ ب: ہر چیز کے شروع میں مختلف لگتا ہے، لیکن پھر وے آپ کا حس دیتا ہے.
*[اختیاری: اپنے آخری بار، ہم آرتی ہونے والے صوتوں کو بیان کرتے ہیں:]*

ہر دست جو میں چنگی لے، میری شکل کو بدل دیتی ہے یہ فکر من کے لیے منحصر نہیں ہے یہ صاف طور پر ہر چیز کا حقیقت ہے

ہم وے بنتے ہیں جو ہم لئے ہے - اور ہم اپنے لئے جو چیز لے سکتے ہیں، وے چیز بھی چن سکتے ہیں

*[ سنیں ]*

**ریک "ریکوری کیرل" (Recovery Kernel) کا تفصیلات سے یہاں کچھ سوال جو ہم آپ کو نوٹ کنے میں مدد کر سکتے ہیں:**

**1. ریکورڈ کی مفہوم کیا ہے؟** - یہ ایک جامعہ اصد کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکاو، حمایت اور ریکورڈ کے لیے سمجھا جاتا ہے.

**2. نالوکسون کیا ہے اور اس کا استعمال کیا ہے؟** - نالوکسون ایک دارو ہے جو ہمپت (اپنی چارے سے بھیجے ہوئے مواد) کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے.

**3. ریکورڈ کیرل میں کیا شامل ہے؟** - یہ فریم ورک مختلف نشاتوں، مشاورے جلسیوں، تعلیمی مواد اور ساماجی حمایت کا مزید ہے جو ریکورڈ کے لیے ایک جامع پلتفرم بناتا ہے.

**4. ریکورڈ کرنے میں کیا مہم ہے؟** - ریکورڈ کرنا ایک پوری پروسس ہے جو صبر، تعہد اور خود-آگاہی کو شامل کرتا ہے. یہ ضروری ہے کہ لوگوں کو اپنے تجارب سے سیکھا جا سکے اور ان کا استفادے آگے کی زندگی میں کیا جاسکے.

**5. ریکورڈ کیرل کب استعمال کیا جاتا ہے؟** - یہ آن لاین یا آفلاین، فردان یا

آجگے لوگوں سے پوچھا گیا:** تجارتی کرنے میں کی حس کیا تھا؟ آپ کیا چیز رھا کر رہے تھے؟**
آپ نے اپنے اشیاء کو کسی کو پیش کرنا کیا حس تازے ہوا جو ایک مختلف معنا کا (STRANGER A) : بھی کے**
طلب کر رہا تھا؟**
اتاق میں، آپ کی زندگی میں اب تک کیا ہے؟ وہ چیز جو آپ کے لیے معنا رکھتی ہے، جو یا تو آپ حال ہی میں گھوم رہی ہے یا جسے آپ بدلنے کی ضرورت ہے؟

# ی فاسیلیتی فریم ورک□□□ی کیرل: ایک کامیونتی ر□ریک

## قدم 1: خود کو بشناسائ□ اور خود کی محدودیتوں کو قبول کرنا

آپ کا سفر آگلا مرحلہ پر پیش گام □□، جس ک□ لی□ آپ کو اپن□ آپ کو ب□تر سمجھن□ اور اپن□ ریکورڈ ک□ چالشوں کی واقعیتوں کو قبول کرن□ کی ضرورت □□. ی□ ایک نئی شروعات کا مقصد □□، لیکن ی□ آسان ن□یں □وگا. خود کو بشناسنا شامل □□:

- اپن□ ریکورڈ ک□ سب قبلی تجربتوں کو یاد کرنا.
- اپن□ قوی اور ضعیف طرفوں کو شناسایی کرنا.
- اپن□ ریکورڈ میں کوئی بھی موانع یا تکراری چالش پیدا کرنا.
- اپن□ آپ کی قدرتوں اور محدودیتوں کا واقعی ارزیابی کرنا.

## قدم 2: ایک حمایتی شبکہ بنائیں

ریکورڈ کا سفر ب□ت سخت □وگا، اس لئ□ آپ کو ایک قوی حمایتی شبکہ کا حمایت پانا چا□ی□. ی□ شامل:

- اپن□ معاشر□ میں اعتماد کرد□ دوستان اور خانوادہ کا انتخاب کرنا، جو آپ کی ریکورڈ ک□ سفر میں آپ کو مدد کر سکیں.
- ایک حمایتی گروہ یا کمیونیتی پیدا کرنا، جیس□ نارکوتیکس آنونیموس (NA) یا آل-آنن (AA).
- ایک مشاور یا علاج کار س□ ملنا، جو آپ کو راھنمائی

# حکم

1. **آغاز کن**: خود کو ایک محفوظ و خوشی جگ□ میں پیدا کریں، ج□اں آپ کا کوئی درد یا تنش ن□یں □و.
2. **افکار کو منظم کریں**: آپ کی افکار اور احساسات کو لکھن□ س□ شروع کریں، جب بھی آپ کا ذھن آشفت یا ترسناک لگ□.
3. **دوسر□ س□ ارتباط برقرار کریں**: یقین □و جائ□ ک□ آپ کس طرح کی مدد چا□یں گی، اور کسی قابل اعتماد فرد س□ بات کریں جو آپ کو سمجھا اور حمایت کرسا.
4. **کرن□ میں امتناع ن□یں کریں**: اگر آپ کا افکار یا احساسات ترسناک یا غیر قابل تحمل □و، گیں□□تو فوراً کسی محترف س□ مدد م.
5. **نئ□ روڈوں کو امتحان کریں**: یقین □و جائ□

# کہ آپ کا درمان اور پوری زندگی میں نئے، صحتکار روڈوں کی طرف قدم اٹھائی جا سکیں.

*میں ایک محاکمہ کا قاضی، متہم، و دفاع کا نمایندے ہوں، لیکن میری محاکموں والی مددکار نے 17 دیگر معاملات کا سامنے ہے اور ان کا قیاس پنج گھنٹے تک ختم کرنا چاہتے ہیں۔*

---

| | |
|---|---|
| ریڈی کا وقت<br><br>(Note: This is a direct translation of "Running time" into Urdu, adhering to the specified localization approach and output rules.) | 15 دقیقہ |
| # قسمتھی ہنڈا کا انعکاس (Recovery Kernel)<br><br>یہ ایک مجتمعی معافیت تسہیل فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی اعتیاد اور مہربانیت کے چالشوں سے نکلنے میں مدد کرتا ہے. یہ انعکاس پر مبنی ہے کہ فرد اپنے تجارب، قیودات اور مہربانی کے طریقوں کو سمجھے اور اس کا استعمال کرے.<br><br>## پہلے قدم: خود انعکاس<br>1. ** آپ کی سفر کا خارچی نظر لائیں:** آپ کا اعتیاد یا مہربانیت کا سفر کیا ہے؟ کیا ترمیم کے مراحل میں آپ کا ریکارڈ کیا ہے؟<br>2. ** قوی نقاط اور چالشوں کو شناسایی کریں:** آپ کے پاس کیا ہے جو آپ کو مدد کرتا ہے؟ کیا کوئی چیز ہے جو آپ کی ترمیم میں مانع ہے؟<br>3. ** خود سمجھا اور خود پذیرا:** آپ کے تجارب اور احساسات کو بے قید و شرط سمجھنے اور ان کا استقبال کرنے کی کوشش کریں.<br><br>## دوم قدم: استراتژیوں کا انتخاب | مدعی، قاضی، اتہام، مدافع عام، شاہد |

| | |
|---|---|
| 1. ** **:ہدف تعیین کریں<br>آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ کیا آپ کا مقصد کامل تعاف، محدود تعاف، یا صرفاً کنترل ہے؟<br>2. ** معافیت کے لیے ابزار انتخاب کریں:** یہ شامل گروہ مشاورات، درمانی مداخلات، یا خود کمک استراتژیوں میں سے ہوسکے | |
| # کیرل: ایک ریک<br>کامیونیتی اور فاسیلیتیشن فریم ورک<br><br>** مہم ہدف:** یہ فریم ورک ایک حمایتی اور غیرحکمی محیط میں افراد کو ہماری مدد سے ریکورڈ کرنے میں مدد کرنا ہے، جس نے اعتیاد کے چنگ سے بچ کے آپنی زندگی میں عودات کی طرف قدم اٹھایا ہے یہ ان کے لئے ایک امن اور محکم پھاسل ہے جو انہیں خودمختاری اور سلامتی کے ساتھ آپنی ریکی کا قیادے بڑھانے میں مدد کرتا ہے<br><br>** مفہوم:** ریکورڈ کیرل ایک منظم اور قدم بہ قدم گاید میں ہے جو افراد کو ریکورڈ کرنے کے لیے یک جامع پلتفرم فراہم کرتا ہے یہ فریم ورک نالوکسون، مشاورے، تعلیمی جلسات، اور سوشل سپورٹ کا مزید ہونے سے ریکورڈ کرنے کا فرصے دیتا ہے، جس سے انہیں اپنے اعتیاد کے چنگ سے بچ کے آپنی ریکورڈ کی سفر میں قوت میلتی ہے<br><br>**:مراحل<br><br>1. ** **:آگاھی اور ارزیابی<br>افراد کو اپنے اعتیاد کا واقعی شناخت دیا جاتا ہے اور انہیں ریکورڈ کرنے کے لیے انگیز کیا جاتا ہے<br>2. ** **:اھداف تعیین کرنا<br>مشتریان اپنے ر | **:ما ہم آرے**<br><br>1. ** مسئولیت:** ہم کو اپنے کاموں اور ان تصمیمات کے لئے جو ہم لیتے ہیں۔ مسؤول ہونا چاہیے یہ شامل ہے کے ہم اپنے افکار، کلمانے اور کرداروں کا انتخاب کرنا جو ہماری زندگی اور دوسروں کی زندگی پر تأثیر دیتا ہے<br><br>2. ** عدالت نظام:** عدالت کا معنا ہے کے ہر فرد، بغیر کسی تمایز کے، برابر معاملے ہو یہ شامل ہے کے ہم کو اپنے حقوق اور مزایاں میں انصاف ملے، جیسے کے قانونی حمایت، سامان، اور احترام<br><br>3. **ہے:** ہم کو یقین رکھنا چاہیے کے ہمارے پاس اپنے جو ما سے انتظار ہوت زندگی کے فہرست اور انتخابوں کے لئے قدرتی و اختیار ہے ہم کو اپنے مزایاں اور معاشرے میں انصاف، عدالت، اور احترام کا حق ہے<br><br>4. ** جو ہم کو میلتا ہے:** ہماری واقعیت میں، ہم کو ہماری تلاشوں اور انتخابوں کے لئے جواب میں ملتا ہے، شاید ہمارے انتظارات س |
| کمی ضروری عناصر | ٹریڈ کا مقیاس کامل گروہ تک ہونا |

1. **تعارف اور ارتباط:**
   - تمام اعضای گروہ کو شامل کریں اور ان کا تعارف کریں، خاص طور پر جو لوگ مختلف پس منظرات اور تجارب لائ کر سکت ہیں.
   - ایک امن اور غیر حُکم کا محفوظ محیط بنائیں جس میں ہر کسی کا استقبال ہو.

2. **مقیاس بندی:**
   - گروہ کو مختلف مقیاسوں پر تقسیم کریں، مثلاً شخصی تجارب، چالشوں، اور موفقیتوں ک حص میں.
   - ہر مقیاس کا فوکوس رنگ دیا جائ، لیکن یقین بنائیں ک تمام اعضای گروہ کو اشارک کردن کا فرصت مایل ہو.

3. **فعالیتوں کا انتخاب:**
   - گروہ ک لیۓ مناسب فعالیتوں کا انتخاب کریں جو ان کی تجارب اور نیازات س مطابق ہوں.
   - یقین بنائیں ک فعالیتن شامل ہیں جیس ک شناشنائی، بحث، یا مشترک مشورتی جلسوں میں اشارک.

4. **پشتیبانی اور مسئولیت:**
   - ہر عضو کو دوسروں کی کمک کرن اور ان کا پشتیبانی کرن کا فرصت دیا جائ.
   - مسؤولیتوں کو تقسیم کریں، مثلاً کوئی عضو میں جلسوں کا نوتیشن رکھنا یا منابع کا جمع کرنا.

5. **پروگرس کا ٹریکنگ:**
   - گروہ ک پروگرس کو منظم طور پر چک کریں اور ان کا ٹریکنگ کر سکت ہیں.
   - مثبت تغییرات، چالشوں، اور آگ بڑھن ک لئ استراتژیوں پر

1. **آگاهی و قبولی:** خود کو ایک سفر ک طور پر قبول کریں اور یقین بنائیں ک بھبود یک فرصتی ہ، نہ ک یک شکست.
2. **نالوکسون (Naloxone) کی دسترس:** آپ کو اس ضروری دارو کا معرفت ہونا چاہیۓ جو افیونیک اورات کا معالج کر سکتا ہ. آپ اس کج پھیلا سکت ہیں، اس کا استعمال کیس کریں، اور اس ک جانچ ک لیۓ کیا کرنا چاہیۓ.
3. **پشتیبانی گروپ:** ایک محکم پشتیبانی نظام کا ہونا ضروری ہ، جس میں آپ ک سامان و تجربات کو سایکل کیا جا سک. یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک جیس "فینڈا ہلپ لاین" - findahelpline.com) حمایتی گروپ میں ہو سکتا ہ.
4. **آسان دسترسی کو یقنسیت:** آپ ک لیۓ ایک امن اور حمایتی محیط بنائیں جس میں آپ ک بھبود ک لئ ضروری گام بڑھ سکت ہیں.
5. **آگاهی کا ارتقاء:** خود کو افیونیک اعتیاد ک بار میں تعلیم دیں اور اس ک علاج ک لیۓ موجود گزینھں ک بار میں آگاہ ہوں.
6. **مالی پُس کا پورا بھبود ک لیۓ مالی معاون:** جیس بلو ) مدد یا بیڈکٹ پرینت - Blueprint) کا ہونا ضروری ن

**یہ کس ک لیۓ ہ جو:**

**- خود کی مدد کرنا سیکھنا چاہتا ہ، یا کسی دوسر کو مدد کرنا چاہتا ہ جو ناچھا ہو یا ہرگی کا خطر مند ہو.**
**- ی ک لیۓ ایک امن اور حمایتی ہریک محیط بنائی سکتا ہ.**
**- نالوکسون یا دوسر مدد کی مواد کا معاشر کرن میں توانا دار ہ.**
**- ی کرن والہ ک لئ ایک صاف ہریک اور غیر قضاوتی منظر پہنچا سکتا ہ.**

**کرنل کا ہدایا: تجهیزات اور مواد کی انتخاب (Costume/Prop)**

**ی سیشن کا ہ اگر آپ ایک ر فکر کر رہ ہیں یا کسی ک لیۓ مدد کر رہ ہیں جو ہمار بھیگ ک سامن چل رہا ہ، تو صحیح تجهیزات اور مواد کا انتخاب کرنا ضروری ہ. یہ نکاتیں ہیں جو آپ کو ایک امن اور موثر تجربہ کا قادری بناتی ہیں:**

**- نالوکسون (Naloxone) کی**

**ی کیرل: ایک ہریک # کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹیشن فریم ورک**

**مهم وظیفه:**

**یہ فریم ورک آپ کو ہمیش مددگار اور حمایتی محیط میں ان افراد کا مہمان نوازی کرن میں مدد کرتا ہ جو ریکورڈ ک لیۓ لڑ رہ ہیں. یہ آپ کو اس**

| | | |
|---|---|---|
| | تایید:** یقیناً کریں کہ آپ نالوکسون کی کامل تعلیمات و پاکہ مواد کا ذریعہ حاصل کر رہے ہیں. یہ ایک ضروری دارو ہے جو گانچہ (اپنہ مقصد) سہ روکنہ ہے میں مدد کرتی ہے.<br>- ** کیفیت کا پرانا:** تجھیزات کی چخت پر دقت کریں، جیسہ کہ پاکیزہ دستکش، ماسک، اور ایمپرسنٹ ہائی ویزر (اگر ضروری ہو).<br>- ** شخصی تجھیزات:** اگر ممکن ہو تو، آپ کہ لیہ خاص تجھیزات چونکہ ہمارہ پاس ہیں جو آپ کی سہولت اور راحتی کہ لئہ طراحی ہیں. یہ شامل ہوسل (costumes) یا پروپس (props) بھی ہو سکتہ جیسہ کہ ایک محکم چادر یا ایک آرام نشستی.<br>- ** تجھیزات دسترسی:** کو آسانی سہ دسترس قرار دیں تاکہ آپ کی ضروری وقت میں اس | پروسس میں راھنمائی فراہم کرتا ہے، طوری کہ وہ ایک سہول اور محترمانہ تجربہ حاصل کر سکیں.<br><br>** یہ فریم ورک کیا کار کرتا ہے؟**<br><br>- ** ایک امن فضای بنانا:** یہ اطمینان دیتا ہے کہ ریکورڈ کرنہ والا فرد ایک محترمانہ اور بدون قید و شرط محیط میں ہے.<br>- ** آسان درک کا مطلب:** پیچیدہ اصطلاحات کو سادہ اور قابل فھم زبان میں ترجمہ کرتا ہے تاکہ آپ کا ساتھی پورا طور پر درک کر سکیں.<br>- ** حمایت کی شبکہ بنانا:** آپ کہ لیہ محلی حمایتی سرویس اور ریسورسز کا نتوورک فراہم کرتا ہے.<br>- ** ریکورڈ کرنہ والا کو توانائی دینا:** اس فریم ورک میں موجود ابزاروں اور تکنیکوں سہ، ریکورڈ کرنہ والا خود کو بہتر بنانہ اور آتی چالشوں کا سمجھنا سکتا ہے.<br><br>**کیسہ شروع کریں:**<br><br>1. ** آپ کی نیازات کو تعریف کریں:** ریکورڈ کرنہ والہ فرد کہ بار |
| مدعی | آپ کہ عادی درخواں میں سہ. کمی ہرگہ ہوئہ. | یہ شخص جو اس کہ قیسہ کی روایت کر رہا ہے، اس کا بیشترین آسیب تحمل کرنا پڑا ہے |
| میں ایک نئہ سفر کا قاضی ہوں، جو آپ کو خودی کہ راھی پر لہ جانا اور اپنہ مُعافیت کہ لیہ ہدایات فراہم کرنا چاہتا ہوں. یہ فریم ورک آپ کو ایک منظم اور مؤثر طریقہ سہ قیمتی تعاون و سرگرمی کا انتظام دینا میں مدد کرتا ہے. | اس کہ سر پر ایک ٹیپ یا گلی کرون. طاولہ پر کچھ بار چھوڑ دیتا ہے. | یہ قاضی جو واقعی خستگی کہ ساتھ اقتدار رکھ سکتا ہے، وہ سب کچھ دیکھ چوکا ہے |
| # رھایی کا کرنل (Recovery Kernel) | ایک فولدر جو کاغذوں سہ پر پڑا ہے اور آپ اس میں مددگار طور پر رجوع | کسی جو بہ رحم ہو بدون کہ بی ادب ہو، وکیل (پروکسیور) قیام میں ایمان لائا کرتا |

| | | |
|---|---|---|
| ## پروکورور (The Prosecutor)<br><br>پروکورور، آپ کا ہمیشہ ساتھی ہے جو آپ کی سفر میں آپ کو راہنمایی اور حمایت کرتا ہے. یہ ایک قوی ابزار ہے جو آپ کو خود را بہتر آنا اور اپنے مہم اهداف کا پورا کرنا سیکھاتا ہے.<br><br>آپ کے پروکورور کے طور پر، آپ کو نئے افکار اور استراتژیوں کا اقتراح کرنا چاہیے:<br><br>1. ** **خود کا تقویم کرنا:** آپ کے افکار، احساسات اور رفتیاں کو منظم کریں. یہ آپ کو اپنے چالشوں کا شناخت حاصل کرنے اور ان کا سمجھنے میں مدد کرے گا.<br><br>2. ** مہم اهداف تعیین کرنا:** واضح اور قابل دسترس مہم اهداف قائم کریں. یہ آپ کی سفر کا مقصد ہوگا جس پر آپ تمرکز کر سکیں گی.<br><br>3. **خطوں کا پ** کرنا:** ایک منظم روتین بنائیں اور اس میں مدیتیشن، شادابی، اور مثبت تفکر شامل کریں. یہ آپ کی مانتگی اور سلامتی کے لیے مفید ہوگا.<br><br>4. ** حمایت کا شبکه بنانا:** قابل اعتماد دوستان اور عائل کے ساتھ ارتباط رہا رکھیں جو آپ کی مدد کر سکیں. یہ آپ کو سخت وقت میں حمایت اور مشورتی فراہم کریں گے.<br><br>5. ** **خود را چالش دینا:** نئی چیزوں کا امتحان کرنا اور اپن | کرتے ہیں. | ہے. |
| **عمومی مدفع**<br><br>آپ کو یہ یاد دیلنا ضروری ہے کہ آپ ایک قوی اور قابل اعتماد منبع ہیں جو | کابینہ میں ہیں، تکراری طور پر ٹیکر کا استعمال کر رہا ہے انہوں نے قبل ہی ناهار خاتم کیا ہے | یہ اپنے طور پر ایک مدافع ہے جو فعلاً آپ کے ساتھ ہے لیکن واضح طور پر نہیں ہے |

| | | |
|---|---|---|
| لوگوں کو کمک کرتا ہے جو ہمارے سامان کا سمجھ نہیں رکھتے ہیں یا ان کی مدد کے لیے کسی نوع کا راہ نہیں جانتے ہیں. یہ ایک محکم اور محفوظ فضا ہے جو ان کو اپنے افکار، احساسات اور تجارب کو اشتراک کرنے میں مدد کرتا ہے.<br><br>عمومی مدافع کا نقش یہ ہے کہ وہ:<br><br>1. **انعکاس کرے اور سمجھا لے:** آپ لوگوں کی باتن، نگرانیوں اور سوالات کو بدون کوئی قضاوت یا پیش قیود سمجھتے ہوئے انعکاس دیں.<br>2. **مدد فراہم کریں:** ضروری منابع، خدمات اور معلومات کا راهنما بن جائے تاکہ ان کو خود کی کمک کرنے میں مدد ملے.<br>3. **سرگرمی بندی کریں:** ایک محترمانه اور سمجھدار طریقے سے لوگوں کو اس بات کا اطمینان دین کہ وہ سمجھتے ہیں اور احترام کیتے ہیں.<br>4. **رہنے کی طرف مدد کریں:** ان کو یہ احساس دیں کہ وہ تنها نہیں ہیں اور اس بات کا اطمینان دین کہ کمک دست پر ہے.<br><br>یاد رکھے کہ آپ کا کامیابی ہر ایک قدم میں لوگو | | |
| شاهد | مددگار یا متهم کے زندگی میں کسی بھی شخص کو بھی گواهی دینا پر دعوت کیا جا سکتا ہے. | کسی جو محبت حقیقی اور ایک ھی صحبت میں غضب کا واقعیک تحول دکار سکتا ہو<br><br>(Kisi jo mahbat haqeeqi aur ek hi sabaat mein ghazab ka haqeeqi ta'awol dakar sakta hai.) |

**عمومی مدافع این نما کا کمیک اور کاتارتیک مرکز ہے ان کا کوئی شر کا مقصد نہیں ہے؛ انها ایک سوختے ہوا نظام ہیں جو مینمم کا کام کر رہا ہے ہر بار کہ انہوں نے کچھ کہا، ان کے کلام میں صحیح ہے گھر میں طاقت کی جو حالت ہوگی، کہانی ہوتی ہے، لیکن واضح طور پر ان کا کوئی معنا نہیں ہوت انس کو خندنا چاہیے — اور پھر ان کا درد جاری ہونا چاہیے جو ان کا تمثیل کرتا ہے**

## قسم اول: ارتیبات (4 دقیقه)

**آپ کا سفر شفاء کا ایک مهم مرحله ہے، اور یہ شروع کرنے کا وقت ہے. یہ قسم آپ کو**

یہ سیکھائے گا کہ کیسے خود-مراقبتی اور حمایت کا ایک قوی نظام بنائی جائے، جو آپ کو اپنے شفاء کے راستے پر مدد کرے گا.

**آپ کا ریکورڈ کرنل کیا ہے؟**

ریکورڈ کرنل ایک سادے لیکن موثر فریم ورک ہے جو آپ کو خود-شفاء کا راستے پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ آپ کی سفر کا خارتی ہے، جس میں تمیزی، قبول، اور قوت کے مراحل شامل ہیں. ریکورڈ کرنل آپ کو اس بات پر فکر کرنے میں مدد کرتا ہے کہ آپ کیا کار کرتے ہیں، اور کیا ناکارار ہے.

**مراحل:**

1. **تمیزی:** یہ اس بات کا وقت ہے کہ آپ اپنے افکار، احساسات، اور رفتیوں میں درج دیکھتے ہیں. خود-آگاھی کا یہ سطح آپ کو اپنے شفاء کے راستے پر پیش کرنے میں مدد کرتا ہے.
2. **قبول:** آپ کے چالش پذیر ہونے کا قبول کریں، لیکن یہ نہیں کہ آپ انہیں حل نہیں کر سکتے. قبول ایک قوی قدم ہے جو آپ کو تغییر

---

**سِرِن میں تمام قیام (~2 دقیقہ)**

[ملاحظہ: یہ ایک شروعاتی سٹ ہے، جو کہ ایک حمایتی اور انعکاساتی فریم ورک کا اجزاء ہے. اس میں، افراد اپنے تجارب کو شریک کرتے ہیں اور ایک دوسرے سے ساتھ مہم لحظات پر کامیابی اور چالشوں کا جشمیک تبادل کرتے ہیں.]

"ریک ی کرنل". یہ ایک ہےآج، ہم ایک سفر شروع کر رہے ہیں جو ہمارے آپ کی طرف متوجے ہے - ابزار ہے جو ہمیں خود-انعکاس، استقامت اور بہتر صحت کے طریقے سے گلی دیکھنے میں مدد کرتا ہے.

آپ کا یہ سفر شروعات میں ہی ایک قیام ہے - آپ کی طرف ایک نئی شروع اور امید کی طرف ایک قدم. ہم سب مل کر، ہمارے تجارب اور دانش کو شریک کرتے ہوئے، ہمیں یقین ہے کہ ہم اپنے مہم مقصد پر پہنچ سکتے ہیں.

---

*[ ایک دادگاہ. میں مرکز میں قاضی ہے. ایک طرف پر اتھام دار، اس کے سامنے کے کاغذی پر منظم ہیں. دوستوار طرف پر عام دفاع، اپنی کھولی ہوئی کنیٹر میں ساندویچ کا طعم لئے ہوئا، اس کا کیس ھنوز بنگا ہوا ہے. متھم ایک پڑا ہے. ]*

**محکمہ اب شروع ہوئی ہے [ مدعی ہیں سے ] آپ کو — [ کاغذ سے قرائت کرتے ہوئے ] مزمن ناکامی اور... [ کاغذ کو دیکھتے ہوئے ] تیسرے اتھام میں یقین کرنا کے چیزن کے بحران میں بھی میں ہےخود نہیں کرنے کا اتھام ہے قابل توجہ پتے کا خرچ کرنا مدد موجود ہونے پر مدد م کرنا بدون کوئی دلیل سب چیزین کو خوب ہونے کا ادع**

**متھم: [ساکت] یہی اتھامات ہیں؟**

**میں کیا گاہی دیتا ہوں؟ (Main kya gahii dataa hai?)**

**Explanation:**

* **میں (Main): I**
* **کیا (Kya): What**
* **گاہی (Gahii): Plea**
* **دیتا ہوں (Dataa hai): Give/Make**

*[ عام دفاع کا ایک شخص چھپتا ہے، ہندوں میں پورا:]*

مدافع عام: [ زمزمہ کرنے کے بعد، بلند صدا] گناہناک نہیں سمجھ لئے مجرد گناہناک کہنا. یہ کالنے میں زید مدد کرے گا۔۔۔میں اس جگہ سے بھر ن

**من... میں مطمئن نہیں ہو. (Main... main matamain nahi ho.)**

**Explanation:**

* **من (main):** I
* **مطمئن نہیں (matamain nahi ho):** Not sure

**This translation maintains the original meaning, conveying uncertainty in a natural and idiomatic way in Urdu.**

قاضی: وہ ایک درخواست نہیں ۔۔۔

قاضی ساڑی، میری موکل کی طرف سے گھوم کر کہتا ہو: "میری موکل نے پیچیدہ ظروف کے دلیل گئے نہیں کیا ہے۔" [ ساندویچ بنگرے میں سیٹی ہوئا ہوا، اس نے کچھ مفید نہیں پایا ]

مردم یقین ہیں کہ اس کا پیچیدہ نہیں ہونا کیا تھا

جِگا کے اُردوں میں، جب تمار مددگار کی بی اعتنائی چارجز سے زیادہ ضرر کرنے والی ہو،

# دفاعی استراتژی (دفاعی طریقہ)

[دقیقہ 2]

1. **آپ کا موقف اور احساسات کو سمجھنے سے شروعات کریں.: یہ آپ کے ۔۔۔ خود کو** یہ ہے دفاع میں ایک قوی پہلو ہے.
2. **دوسرے کا منظور سمجھا: مخالف کا استدلال اور نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں. یہ** آپ کو اُن کے موقف کا دفاع کرنے میں مدد کرے گا.
3. **حقیقت کا استدلال: قابل اعتمادی شواھد اور منطقی آرگومانز سے خود کو قوی بنائیں.** یہ آپ کی باتی میں صحت اور اصالت لائے گا.
4. **بدیل ارائہ کریں: اگر ممکن ہو، مخالف کے استدلال کے بدیل یا نظریات پیش کریں. یہ** نشان دیتا ہے کہ آپ تفکر کرنے والی میں اشراک رکھتے ہیں.
5. **احترام سے باجے چلائیں: مخالف کے نظر کو باجے چلنے کا تلاش کریں، حتی اگر آپ آن سے** موافق نہ ہو. یہ دیموکراسی اور احترام کا رواہ ہے.
6. **آپ کی محدودیتن اعتراف کریں: اگر کوئی محدودیت یا ضعف ہے، اسے سمجھا اور بھی آنے** والے استدلالوں میں شامل کریں. یہ آپ کو واقعی اور صادق نشان دیتا ہے.
7. **آرام سے و قاطعیت سے بات کریں: بے ترس اور احترام کے ساتھ**

---

*[ عام دفاعی متھم کو پہنچاتا ہے. خصوصی مشورتی جلسے - کامل صوت میں انجام دیا جاتا ہے ]*

مددگار عام: بھل، ہم ایک طرح کر رہی ہیں. تم سب کم چھوٹی ظاہرات کے لئے درخواست کریں، معاملہ قبول کریں، اور ما ناھیں جانا چاہیے گا کہ رات کے قبل میں تمہارے ساتھ ہونے والا ہو.

متھم: کم ضروری چارج کیا ہے؟

مدافع عام: [ تلفن کو چک کرتا ہے ] ھمم. غفلتی. دو سال نظارت تحت. تموم ہو گیا

مدعی: دو سال کا؟ کیون کہ لیے؟

دفاع عام: [کابینے کا درز کھول کر کاغذوں کو چلایا] برای... دیکھیئے، ان ھمہ کو ایک ہی جگہ پر ختم ہوتا ہے، اوپر سے صحیح؟ غفلتی، خود تخریب، کامیابی ناکام کرنا، یہ سب تقریباً ایک چارج ہی ہے.

وہ ایک دوسرے سے متفاوت ہیں

آپ کا قانونی مدرک ہے؟ (Āp kā qanūni madrik hai?)

**Explanation:**

* آپ (Āp): You
* کا (kā): Of
* قانونی (qanūni): Legal, juridical
* مدرک (madrik): Degree, qualification
* ہے (hai): Is/are

متھم: نہیں. (Nahī.)

تو میں آپ کو ایمان دیتا ہوں میرا کار ۱۴ سال کا ہے یہ سب کیا کام ہے

میں اسے لڑنا چاہتا ہوں

مددگار عام: [درد آلود سیگھا] بہت واضح ہے کہ آپ کو ہاں.

یہ نظام جو آپ کی مدد کرنے کا طراحی ہے، بہت سی بار وہ چیز ہوتی ہے جو آپ کو پردازت کرتی ہے

# قسمت دو: آزمایش [7 دقیقه]

**مقدمہ:**
1. آپ کا سمجھنے کا وقت ہے کہ ہم ایک نوین طریقہ کا استعمال کر رہے ہیں جو آپ کو "ریک ی کیرل" نام کا ایک فریم ورک ہے جو آپ خود کی مدد کرنے میں یار بنتا ہے. یہ کو اپنے ریکورڈ کا پتہ کرنے اور صحت و سلامتی میں ترقی کرنے میں مدد کرتا ہے.
2. اس جلسے میں، آپ کو یک آزمایش کا سمجھنے کا موقف دیا جائے گا جو آپ کی ریکورڈ کے سفر میں ایک اہم قدم ہے.

**آزمایش کا هدف:**
- خود کو بہتر سمجھنے کے لیے ایک استراتژی بنائیں.
- آپ کی ریکورڈ کے سفر میں موجود چالشوں کو شناسایی کریں اور ان سے نکلنے کا طریقہ پیدا کریں.
- آپ کی قوت اور ضعف کا تحلیل کرنا، اور اس بات پر فکر کرنا کہ کیسے انہیں بہتر بنایا جا سکتا ہے.

**آزمایش کے مراحل:**
1. **خود کو ریکورد کریں:**
   - آپ کی ریکورڈ کے سفر میں کیا گا؟ کیا کوئی خاص رویداد یا چالش ہے جو آپ کو پہلے سمجھ نہ آیا؟
   - آپ کی قوت کیا ہے؟ یہ اپنے ریکورڈ میں کیسے کمک کرت

---

سیکنڈ ۳: پروکسیشن کا حال ( [حدود 3 دقیقه] )

**ترجمہ:**

یہ آنگ ہے جہاں پروکسیشن (پرانمائند طرف) آپنے ادعے کو پیش کرتا ہے. یہ تقریب سے 3 دقیقه کا وقت ہوگا.

یہ بخش آنگ میں، پروکسیشن (قاضی یا دادستان) کا طرف ہوا ہے جہاں انہوں نے اپنے ادعے کو پہنچانے کا شروع کیا ہے. یہ تقریب سے تین مینیٹر کا وقت ہوگا.)

---

*[ قاضی اتاق کے مرکز پر اپنے فائل کی طرف بڑھتا ہے ]*

قاضی ساڑ — حقایق میں تنازع نہیں ۔۔۔ متھم کے پاس وسائل تھے۔ متھم کو اخطار تھا۔ متھم کو — حداقل سہ لحظات میں — آگے کا راستہ قابل دیکھنے کا موقع تھا۔ اور ہر بار، انہوں نے جو راستہ جانتے ہوئے چونے کا فیصلہ کیا۔ نہیں کیونکہ وہ شریر تھے۔ بلکہ آگاہ راستہ میں چلنے کا منطق ہوتا ہے، حتی جب وہ بھی بد جگہ پر منتھی ہو۔

آپ یہ انکار کرتے ہیں؟ (Aap yeh inkaar kartay hain?)

**Explanation:**

* **آپ** (Aap): You
* **یہ** (Yeh): This
* **انکار** (Inkaar): Deny, dispute
* **کرتے ہیں** (Kartay hain): Do you do (in this context, "do you deny")

دفاع عام: [قضات قبل از صحبت کردن متھم] ما چالش این چارچوب را مطرح می‌کنیم، محترم. - کلمه "انتخاب کرد" به معنای ضمنی دارد

مقدم: [داخل می آئے] میں ایک شاھد لانا ہوں۔
*[ شاھد قائم ہوتا ہے ]*

قاضی سے کیا آپ نے دیکھا؟

شہد: [دفاع کا نشانی کرتے ہوئے، نہیں کورتے] میں نے کسی پھر کی محبت کو آگ میں گم ہونے دیکھا جو منے سے گزرتا تھا. ایک بار میں نہیں، بلکہ تدریجیاً جیسے روشنی کا ایک لیتل بھی آج کا پھیرا خاموش ہو رہا تھا. اور ھر بار میں میں کچھ کہنا چاہتا تھا - میں نے کلمات نہیں پیدا کیں. اور آپ نے مرحمت نہیں سنی.

متھم: [ کمی شکستھے طاقت سے ] میں جانتا ہوں۔

دفاع کا نمایندہ: [دفاعیندے سے] کچھ نے کہیے کچھ نے کہیے

مدعی: [ شاھد سے ] میں جانتا ہوں۔

یہ آنا کا شھادت ہے جو سے شیدادترین ہوتا ہے، وہ لوگ جو تمھارے پھر ھم دوست تھے.

چلنے کا این مرحلہ، ہمیشے آسان نہیں ہوتا، لیکن یہ ضروری ہے کے ہم اپنے دفاع میں قوی اور منصف بن سکتے ہیں. اس وقت کا ھدف ہے کے آپ اپنے تجارب، چالشوں اور سوچ-ساماج کو ایک منطقی و قابل فھم طریقے سے پیش کر سکیں.

**اس مرحلہ میں کیا کرا جائے:**

1. **ایک واضح استراتژی بنائیں:** آپ کا دفاع کیا ہونا چاہیے؟ کیا آپ کا فوکوس تجارب پر ہوگا جو آپ کو ضعیف بناتے ہیں، یا آپ کے قوت و مثبت دستاویزات پر؟ ایک طرح سے نقشہ بنانا شروع کریں.

2. **اسٹوری ٹیں جو پہلے سمجھ میں آ جاتی ہیں:** آپ کے زندگی کے آنے و گوئی حوادث کو مرتب بنائیں، جس طرح کے ان کا آپ کی فعلی وضعیت سے کیا رشتے ہے. یہ منطقی اور قابل فھم بنائی جانی چاہیے تاکے شنواں کا ذھن اس بات پر متمرکز ہو جائے کے آپ کیا سمجھتے ہیں.

3. **شواھد اور مثبت دستاویزات پیش کریں:** اگر ممکن ہو تو، کچھ شواھد یا تجربیات پیش کریں جو آپ کی قوت و مقاومت کو نشان دیتے ہیں. یہ ایک قدرتمند ابزار ہے جو آپ کا دفاع قوی بناتا ہے.

4. **منصف اور صادق باقی ر**

---

قضات ساڑ، دفاع کا یہ درخواست ہے کے میرا موکل کے نُروکیمیکس (نورون کی شیمیا) میں وقت کے اپنے ادعائی انتخابوں کے زمانے پر بہت زیادے تضعیف ہوئی تھی، جو کامل اجرایی عملکرد کو —

قاضی: اعتراض! دفاع از یک منو کا پھر خواند ہے جو کہ ظاہراً ایک رستوران کا منو ہے.

دفاع کا نمایند: [ کاغذ کو دیکھتے ہوئے ] یہ — [ چمکاتے ہوئے ] بھل، ہاں، وہ ایک منو ہے. [ اس پچھلے کر دیتا ہے ] دفاع کا ادعہ ہے کہ تخفیف دے سے قبل ظاہر ہونے والے ظاہراتی علاقوں کا وجود ہے اور انسانی رحمت کی درخواست کرتا ہے.

ا ظروف موجود ہیں؟ہے کیا کوئی تخفیفد

متہم کا دفاع: متہم، [متہم کو حنان اتھائے]، مجھے یہاں مدد کریں

قاضی ساڑے، میں اب پھر انتظار نہیں کر رہا ہوں کہ کسی کی مدد کے لیے. میں ایک عصبی جن میں MTHFR اور COMT نظام کا استعمال کر رہا تھا جو مجھے ابتاھا نہیں کیا گیا تھا. میرے متغیر ہیں، نے ایک کمزی ایجاد کر دی جسے میں جس طرح سمجھتا تھا وہ صرف یک چیز سے معالج کیا جا سکتا تھا جو کام کرنے والا تھا. میں بےکھا نہیں تھا. میں بد نہیں تھا. مجھے ناقص درمان اور معلومات کی طرف لڑایا گیا تھا اور میں جس معلوماتی کے مطابق فہم کرکے فیصلے لئے کیا تھا.

*[ سکوتے ہوا. قاضی نے اپنے ڈریوں کو بالا. حتی پروسکٹر نے بھی رُک دیا. ]*

مددگار عام: [ واقعاً شگفتزدہ ] یہ ... واقعاً خوب تھا.

کچھ وقت ہوتا ہے کہ آپ کو خود کو نمایند کرنا پڑتا ہے، کیونکہ کسی دوسرے نے یہ کار نہیں کیا ہے.

**[ سیکنڈ 5: جواب دینا ] ~2 دقیقه**

**مراحل:**

1. **آگاهی بنائیں:** مخاطب کو یقین دینا کہ ان کی نگرانیوں یا شُبهات کو سمجھا گیا ہے اور اس طرح کہ افکار کا مواجهہ کرنا ضروری ہے.
2. **احترام کا پلاڑا لائیں:** ان کی رائے اور احساسوں کو قبول کرکے شروع کریں، جس سے انہیں آپنے افکار کو اشارہ دینا آسان ہو.
3. **جواب دیں:** ساده و واضح جواب دیا کرنا، جو واقعیت میں مستند ہو اور قاطع ہو لیکن محترمانه.
4. **بدیل پےنچائیں:** اگر ضروری ہو، مثبت بدیل یا راه حل پیش کریں تاکہ مخاطب کو ہمیشہ کا راستہ دکھایا جا سکے.
5. **پشتیبانی کی پےنچائی:** آپ کا موجود ہونا اور آپ کو ملنا، یہ بھی اس بات کا اطمینان دیتا ہے کہ کمک دست رس ہے.

---

قاضی ساں، متہم کا اقرار نوت کیا گیا ہے لیکن لوگ اپنا بھی کہنا چاہتے ہیں کہ معلومات موجود تھیں کہ لوگ انہیں پیش کرنے کی کوشش کیے تھے کہ مومنتوں میں اس کا چونکا ہوا جس نے اس کے لیے طلب نہیں کی

متہم: [ وقفه ] هاں، ہاں

کیون؟ (Kyon?)

متہم: کیونکہ اس معلومات کو جانا معنی تھا کہ میں اس کی ضرورت سے انکار کر رہا تھا. اور اس کی ضرورت سے انکار کرنا معنی تھا کہ میری کردار کا کوئی فائدہ نہیں ہے. اور اس اعتراف کا معنی تھا کہ...

قاضی: کیا آپ کا مقصود یہ ہے؟

مدعی: نو سے شروع کرنا. یہ دھمچل ہوا تھا.

قاضی ساہی — میرا ادعای کے لیے منصوب ہونے پر، ما مجازات کا درخواست نہیں کر رہے ہیں ما صرف ایک اعتراف چاہتے ہیں یہی ساب کا ہے

اعتراف ایک مجازات نہیں ہے، لیکن اس کا معاشرہ آسانی کا نہیں ہے

**قسم سه: فیصلہ [4 دقیقه]**

آپ کا سفر آج تک کیا ہوا ہے؟ آپ نے کیا سیکھا ہے اور کیا حس میں آپ کی قدرتیں بڑی ہوئی ہیں؟ یہ قسم سے ہم ایک نوع کا فیصلہ لتے ہیں: آپ کا رهایی کا سفر تکاه تا کیا

؟□□

یاد رکھیں، رہایی یک پلاڑا □□ جو آپ کی کوشش اور حمایت ک□ ساتھ پیش □وتا □□. ی□ نئی شروع کا وقت □□، اور آپ ک□ پاس اپن□ صحت و معاشر□ ک□ لی□ ایک ب□تر آگ□ چلن□ کی قدرتی □□.

آج س□، آپ کو ی□ یاد رکھنا □وگا ک□:

1. ** امید اور مثبت تفکر**: رہایی کا سفر مگر ممتد □و، پر آپ کی امید اور مثبت تفکر س□ اپن□ مقصد پر پ□نچ سکت□ □یں.
2. ** خود حمایت**: آپ خود کو ب□ر س□ پورا کرنا سیکھیں اور اپن□ صحت ک□ لی□ ضروری اقدامات لائیں.
3. ** کمک طلب کرنا**: جب بھی آپ کی کمکم کی ضرورت □و، □میش□ کسی س□ بچاؤ نہ□ین. ی□ ایک ضعف نہ□یں، بلک□ قوت کا نمائند□ □□.
4. ** نئ□ تجرب□**: آپ ک□ پاس نئ□ تجرب□ اور سیکھاوان کا فر

---

سیکنڈ 6: فیصل□ (تقریباً 3 دقیقه)

**مضامین:**
- نافذ قرار لانا اور قیام کرنا
- مسؤولیت شخصی اور جمعی
- حمایت و تعاون گروه

**متن ترجم□:**

1. **آج، □میں ایک نافذ فیصل□ لنا □□ جو □مار□ ریکاوری ک□ سفر میں ایک محکم بنیاد بنا د□ گا.** ی□ □مار□ جماعت کی قیامت کا وقت □□، ج□اں □میں اپن□ تجربیات اور دانش کو اشتراک کردن□ کا موقع میلتا □□.

2. ** اولی قدم، خود کو سمجھانا □□ ک□ ریکاوری ایک شخصی سفر □□، لیکن □م سب کا □میش□ مسؤولیت □□.**
کرن□ کی قدرت □□، □□□ر یک فرد ک□ پاس □میں خود کو سمجھان□ اور □مار□ □دایات کا پ ل کر قوی □لیکن □م سب کا □میش□ ی□ وظیفه □□ ک□ □میں ایک دوسر□ کی مدد کریں اور ساتھ م □وں□.

3. **گروه کا حمایت اور تعاون بی نظیر □□.**
□م سب کو ی□ یاد رکھنا چاہی□ ک□ □میں ایک دوسر□ کی مدد کرنی چاہی□، سوچن□ س□ بھی ک□ □م سب کو ی□ قوت میں مل کر □میں ب□تر نتایج حاصل □و سکت□ □یں

---

*[ .ار کر جدیت کی ایک نشانی دیتا □□□□ قاضی تمام طرفوں کو دیکھتا □□. □ات کا پت□ ]*

**میں ن□ ی□ ل□ب وقت س□ کیا □□□ [ عامی مدافع کو ] آپ — میں ن□ آپ کی ب□تر دفاع دیکھی□ میں ن□ مضبوط طور پر دفاع دیکھی □□ لوگ جو کچھ کم تر منسبات س□ کام کر ر□□ □یں□**

**دفاع عام: [ زخمی □ون□ کا احساس □وئا ] میں ن□ جانت□ □وئ□ کا پوری کوشش کی.**

**قاضی: آپ ن□ جس کا نظام ن□ اجازت دی، و□ ایک چیز نہ□یں □□□ [ پروکٹور کو ] آپ ن□ ایک عادلان□ حال پر ک□ا□ [ شاهد کو ] آپ ن□ حقیقت بولی□ ی□ ان اتاق میں سیکھن□ کی سخت ترین چیز □□□ [ متهم کو ] آپ ن□ اپن□ لی□ پ□ل□ جس زمان□ پر تمثیل کیا جاسک□، جب ک□ تماری تمثیل ن□ آپ کو ن□یں چھوڑا□ ی□ نوٹ کیا گیا □□□**

**متهم: حکم کیا □□؟**

حکم این ہاں کہ آپ ایک نظام میں شخص تھے جو آپ کی خاص بیولوژی کو پوری طور پر حساب نہیں کرتا، صرف کام کامل معلومات پر عمل کر رہا تھا، جو آپ کے پاس موجود معلومات کے حوالے سے منطقی فیصلوں نے لیا، جس نے شامل ضرر کیا، بشمول آپ کی خود کو. حکم یہ ہے:
حساب پسند. شکار نہیں ہونے کا کوئی گناہ. آگے کے لئے حساب پسند.

وہ واقع میں — یہ ایک واقعی فیصلہ ہے؟

یہ اس محکموں میں ہے

عامی مدافع: [ اپنے دل کے بھر پڑ کر ] ھے! [ ساندویچ تک پورا کرتے ہوئے ] یہ واقعاً کچھ کہنا بود.

- مسئولیت بدون محکومیت - واقعی نظام تقریباً ھرگز پیداش نکتا

محکمہ کے بعد [حدود 1 دقیقہ]

---

*[ محکمہ کا فضا خالی ہوا، فقط متھم اور عام دفاع وکیل حاضر ہیں. ]*

عمومی مدافع: [کچھ اہم نہیں] میرا کہنا یہ ہے کہ میں نے آپ کی فایل کو پڑھا ہے. پچھلے رات.

مدعی: [ شوک میں ] تو کیا کر رہا تھا؟

مُدافِع عام: [دفاعی] میرا ھر کس کی فایل کو آخری طور پر پڑھتا ہوں

آپ نے کیا فکر کیا؟

مددکار عام: [لنگڑاتے ہوئے ٹھہر] میں سنجا کہ تو آپ کو جو دیکھنے میں آیا ہے، وہ بہت سخت تجربہ تھا. اور آپ اب بھی اینھی ہیں. [ساعت کا چک کرتا ہے] میری ایک دوسرے موکل کے لیے دوصند مینٹ میں ہونے والے ہیں. لیکن... آپ اب بھی اینھی ہیں.

کچھ بھی معاف رسول کا سب سے پورا انکار نہیں ہو سکتا

*[ سنے ]*

ریک" (Recovery Kernel) کا تفصیلات سے ی کیرلیہاں ہیں کچھ سؤال جو ہم آپ کو نوٹ کنے میں مدد کر سکیں گے:

1. **ریکورڈ کی مفھوم کیا ہے اور یہ کیسے کار کرتا ہے؟**
   - ریکورڈ کیرل ایک کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹی فریم ورک ہے جو لوگوں کو اپنے ہمارے اور شخصی ریکورڈ کا انتظام دینا سیکھاتا ہے. یہ انہیں خود-مراقبتی اور بھبود کی طرف لے جاتا ہے.

2. **ریکورڈ کیرل کے اصلی عناصر کیا ہیں؟**
   - ریکورڈ کیرل میں معمولاً ایک منظم روتین، سمجھدار ٹکنیک، عاطفی حمایت، اور ریکورڈ کے لئے ایک امن محیط شامل ہوتی ہے.

3. **اس فریم ورک کا استعمال کب کیا جاتا ہے؟**
   - یہ آن لوگوں کے لیے جا رہا ہے جو ہمارے یا شخصی دلچسپی، اعتیاد، یا دیگر چالشوں سے نکلنے کا صاف طریقہ پیدا کرنے میں مدد چاہتے ہیں.

4. **ریکورڈ کیرل کے تحت کیا تعلیمات اور فعالیت شامل ہیں؟**
   - اس میں نما کرنا، آگاھی بڑھانے، مھارتوں کی تکمیل، اور ریکورڈ کے لئے ایک قوی شبکہ کا بناوٹ شامل

• متھم: عام کا مدافع داشتن کی احساس کیا تھی؟ خود کو نمایند کرنا پڑا؟ اس خاص حکم کا سمع کرنا؟
عمومی مدافع:** یہ یک کمیدی نقش ہے جس میں واقعی درد ہے میں نے اس شخصیت کے بارے میں کیا پیدا کیا؟

اس شخصیت میں، میں نے پھر ھم ایک پیچیدہ و مضبوط تعارض کا آشکار ہونے کو دیکھا ہے جو ہمیشہ ہماری سماجی ساختار اور عدالت کے نام پر چالش پڑایا کرتا ہے وہ ایک مضحک اور سرگرم کنندہ طریقے سے یہ نشاناتا ہے، لیکن اس میں واقعی درد، ناامیدی اور تنھایی کا بھی آواز ہوت

اس نقش کا پیداوار ہم کو یہ یاد دیلتا ہے کہ خندہ اور مہربانی کہ پشت ہماری انسانی ضعف اور پیچیدگیں ہوتی ہیں وہ ہمیں ایک دوسرے کو سمجھنے اور قبول کرنے کی قدر میں بڑھنے کا دعوت کرتا ہے، صرف این نہیں بلکہ ہم کو اپنے ہی درد و تنہایی کا سمجھنے اور ان سے بچنے کی کوشش کرنے کا بھی دعوت کرتا ہے۔

• بدون کوئی قضاوت کے معاملے میں کیسا تھا کہ ایک حال کو بنانے کا تلاش کرین وہ بھی :(Prosecutor) ہدایٹر بیدون ایک اخلاقی اتھام کا اضافہ کرنا?

• شاهد: گواهی دینا کا کیا ثمن ہوا؟ کسی کے سامنے یہ باتیں کہنے کا کیا احساس ہوا؟

• قاضی: اُس فہرست کا ایک ٹیسر کیا تھا جسے آپ نے دیا؟ کیا یہ آپ کے لیے صادق ہے؟

دیکھا ہے - جو آپ کی طرف وکیل ہونا قیضہ کیا تھا لیکن (Public Defender) اتاق میں: آپ نے کوئی عام مدافع واقع میں نہیں؟ اس تجربے نے آپ کو کیسے پڑا؟

# ی کیرل: ایک کامیونتی ریکورڈ فاسیٹنگ فریم ورک□□ریک

## قدم ۷: پیمونگی اور حمایت

- ** ی کی پ□لوی میں، پیمونگی اور□□پیمونگی کا وقت:** □میشہ یہ یاد رکھنا ضروری □□ کہ ریک حمایت کا وقت شامل □و. یہ ایک ساتھی کا کام □□ جو شفاء کے راستہ□ میں مدد کرتا □□.
- ** سمجھنہ□ کا منصوب:** آپ کو اس بات کا اطمینان حاصل کرنا چا□یہ□ کہ و□ شخص جو ریکورڈ کا سوچ ر□ا □□، اسہ□ پیمونگی اور حمایت میں شامل کیا جائہ□. یہ ایک امن اور غیر قضاوتی فضای بنانہ□ کی طرف قدم □□.
- ** پشتیبانی کہ□ سروار:** ریکورڈ کیرل میں، پیمونگی کا منصوب صرف محدود نہ□یں □□، بلکہ□ یہ ایک پوری طرح سہ□ حمایت کا نظام بنانہ□ کا محاولہ□ □□. اس میں شفاء کہ□ لئہ□ ضروری منابع، مشاور□ اور □میشہ□ دسترس کی خدمات شامل □ونگی.
- ** آپکی نقش:** آپ کا نقش حیاتی □□. آپ کو پیمونگوں کو سمجھا کرنا چا□یہ□، ان□یں راحت بنانا چا□یہ□ اور ان□یں شفاء کہ□ راستہ□ پر م□ربانا چا□یہ□. یہ ایک ساتھی کا تجربہ□ □□، نہ کہ صرف یک دیکتات

# ی کیرنل: آپ کی سفر میں مددگار□□ریک

آپ جو بھی سفر شروع کریں، یہ□ یاد ر□ا کہ□ آپ تنھا نہ□یں □یں. ریکورِی کیرنل ایک جامعہ محور فریم ورک □□ جو آپ کو اس سفر میں قوت و مدد پ□نچاتا □□. یہ ایک سادہ□ لیکن مؤثر طریقہ□ □□ جو آپ کو خودی، سمجھ، اور انکشاف کا راستہ□ دیتا □□.

**اس کا پتہ□ کریں:**

1. ** خودی کا ارزیابی:** آپ کا اول قدم □□ کہ□ آپ اپنہ□ حال و ھوای خودی کو سمجھیں. کیا آپ کا مزاج متغیر □□؟ کیا آپ کو کوئی نئی چالش یا ترس حس □وتہ□ □یں؟ یہ□ سمجھنہ□ میں مدد کرتا □□ کہ□ کیا آپ کی کمک کی ضرورت □□.

2. ** سمج اور قبول کریں:** یاد ر□ا کہ□ ھر سفر میں چالش □وتہ□ □یں. اس کا سمجھنہ□ اور قبول

**کرنا اپنے تحمل کو بڑھاتا ہے۔ ریکوری کیرنل کا مقصد آپ کو قوی اور قابل ساخت کرنا ہے، نہ کہ آپ کو ضعیف کرنا۔**

**3. ** استراتژی بنائیں:** آپ کے لیے ایک کاری کا چارٹ ترسیم کریں۔ یہ شامل کرتے ہیں:**
- **اپنے اهداف کو تعریف کرنا**
- **مثبت تفکر اور عادات کی طرف حرکت ک**

*تو جو آپ کو ختم کرتا ہے، وہ آپ کے لیے ایک پتے لکھتا ہوں یہ بات کیا ہو سکتی ہے کہ وہ آپ کو انتظار کرنے والی سہولت نہیں دے؟*

---

| | |
|---|---|
| ریڈی کا وقت<br><br>(Note: This is a direct translation of "Running time" into Urdu, adhering to the specified localization approach and output rules.) | 15 دقیقہ |
| # قسمتھی ہنڈاے کا نوٹ فریم ورک (Recovery Kernel)<br><br>**مقدمہ:**<br><br>یہ ایک سادہ، قابل دسترس اور موثری چارٹ کا طرح ہے جو افراد کو خودی کمک اور انتعاش کے طریقوں میں مہارتی دیتا ہے۔ یہ فریم ی کیرنل" کہا ہےورک "ریک جاتا ہے، جو ایک منظم و حمایتی محیط کا قیام کرتا ہے جو افراد کو اپنی اعتیاد کے چالشوں سے بچاؤنا اور ان کی زندگی میں مثبت نے میں مدد کرتا ہےتبدیلی ل ہے۔<br><br>**قسمت 1: خودی کمک کا فاسلہ**<br><br>1. **آگاهی:** اپنے آپ کو یقین بنائیں کے اعتیاد ایک | # 3 - لکھنے والا، محتواء (صدا دیا گیا)، پستی کار (ریکاردر/انکر)<br><br>** لکھنے والا:** وہ شخص جس نے یہ متن یا کوئی دیگر محتواء بنایا ہے، جو مخاطبین کے لیے قابل فهم اور جذاب ہے۔ لکھنے والا کا کار یہ ہے کہ وہ افکاروں کو کلمات میں تبدیل کرے اور انہیں ایک مقبول اور معنادار شکل میں پیش کریں.<br><br>** محتواء (صدا دیا گیا):** یہ اونچے کیفیت کا صوتی یا ویدئویی محتواء ہے جو شنونده یا بیننده کو تحت تأثیر قراراتا ہے۔ اس میں نکالات، قصص، تجربیات، یا کوئی دیگر معلومات شامل ہو سکیں جاتی ہیں جو مخاطب کا دیل چاکر بندانا اور انہیں پوری طرح سمجھنے میں مدد کرتی ہیں.<br><br>** پستی کار (ریکاردر/انکر):** وہ شخص جس نے یہ برنامه یا کوئی دیگر میدیای محتواء پیش کیا ہے، اس کا نقش ہے کہ وہ تمام عناصر کو سمجھنے اور انہیں ایک سموچھی طرح پرستش کرنے میں مدد کریں. انہیں محتواء کو جذاب اور قابل فهم بنانے کا اعتنا رکنا چاہیے، اور مخاطبین کے ساتھ ایک ارتباط برقرار کرنا. |

| | |
|---|---|
| بیماری ہے، اور اس کی علاج کرنا ممکن ہے.<br>2. **مقبول کرنا:** اعتراف کریں کہ آپ کی کمک کی ضرورت ہے اور تغییر ل نہ کا عزم کریں.<br>3. **اهداف تعیین کرنا:** ** کوتاہ و بلند مدت اهداف قائم کریں جو قابل دسترس اور واقع بینانہ ہوں.<br>4. **پشینہ لہ جانا:** اپنہ پچھلہ تجربیات سہ سیکھیہ دروس کو یاد کریں اور ان سہ انگیزہ لہ کریں.<br>5. ** حمایت کا شبکہ بنائیں:** قابل اعتماد دوستان اور خاندان کا انتخاب کریں جو آپ کی سفر میں آپ کا ساتھ دیا کرسکتہ ہیں.<br><br>** قسمت 2: انتعاش کہ طریقہ**<br><br>1. **نالوکسون (Naloxone | |
| مرکزیہ تم #<br><br>ریک ہ کیرل (Recovery Kernel) ایک جامعہ ریسروی ہے جو افراد کو اپنہ ڈرگ یا اعتیاد سہ بچانہ اور صحت کا راهی پیدا کرنہ میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک منظم و حمایتی محیط کا قیام کرتا ہے جو افراد کو خودی ریسروی (self-recovery) کہ لیہ ابزارہ اور استراتژیہ فراہم کرتا ہے.<br><br>اس کا مقصد ہے کہ افراد کو اپنہ تجارب و چالشوں کا اشتراک کردن، ساتھی پیدا کرنا اور ایک دوسرہ کی مدد سہ بچانہ کہ لیہ ہمیشہ موجود ہونہ والہ منابع کا استفادہ کرنا۔ یہ فرآیند محکم، منصف و بدون کوئی قضاوت کا ہے، جس کا مقصد ہے کہ افراد کو اپنہ ریسروی کہ سفر میں قدرت اور کنترل دی جائہ. | مواجھہ / مواد کا واقعی اثر / وہ خدایتی جو کہی نہیں کہیا گیا<br><br>**Explanation:**<br><br>* **مواجھہ**: Confrontation (maintains the directness and intensity of the original)<br>* **مواد کا واقعی اثر**: What the substance actually gave (uses natural phrasing for a nuanced description)<br>* **وہ خدایتی جو کہی نہیں کہیا گیا**: The goodbye that was never said (retains the emotional register while being idiomatic Urdu). |
| کمی ضروری عناصر | ٹریڈ کا مقیاس کامل گروہ تک ہونا |

| | |
|---|---|
| 1. **تعاون کا بننا**: تمام اعضای گروہ کو ایک ساتھ مل کر کام کرنا چاہئی، جس سے ہر کسی کی نقش اور مسؤولیت واضح ہو جاتی ہے<br>2. **آپکی نیازات کا ارزیابی**: گروہ کے اعضا اپنے آپ کی شخصی چالشین و نیازات کو اشتراک کرتے ہیں اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لیے استراتژیں بناتی ہیں<br>3. **ممنوعیت کا پورا احترام**: گروہ کے اندر، ہر کسی کو دوسرے کے تجارب اور حریم شخصی کا احترام کرنا چاہئی، جس سے ایک امن اور حمایتی محیط بنتی ہے | 1. **آگاهی و قبولی**: خود کو ایک سفر کے طور پر قبول کریں اور یقین بنائیں کہ بهبود یک فرصتی ہے، نہ کہ یک شکست.<br>2. **هدف تعیین کرنا**: آپ کا مقصد کیا ہے؟ کیا آپ صرف تنهایی میں بهبود جانا چاہتے ہیں یا کچھ نئی زندگی کا بننا بهی چاہتے ہیں؟<br>3. **سپورٹ سیکهن**: یقین بنائیں کہ آپ کو سپورٹ کا ایک قوی شبکه ملے گا، جو آپ کی مدد کرے گا اور آپ کو راستے دے گا.<br>4. **استراتژیوں کا استعمال**: مختلف بهبود استراتژیوں کا استعمال کریں، جیسے مشاورے، درمان، یا سمجهنی گروه.<br>5. **خود مراقبت**: خود کو محفوظ رکهنے کے لیے صحت و روقیے کے اقدامات اتخاذ کریں.<br>6. **پیشرفت کی نگرے**: آپ کی پهلے کے قدموں کو ٹریک کرنا اور آگے بڑهنے کے لیے نوں سبق کا احساس کرنا.<br>7. **منع و پیشگیری**: آپ کی بهبود کے بعد، پچهلے کے اشکال کو منع کرنے کے لیے استراتژیوں کو لگاتار بنائیں. |

**ی کیرل: ایک ہے ریک # کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹیشن فریم ورک**

**مهم وظیفے:**

یہ فریم ورک آپ کو اپنے ریکورڈ کا پوری طور پر مالکیت بنانے اور ایک قوی حمایتی نتوورک کا بناوٹنا مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کی سفر میں ایک ساتهی ہے، جو آپ کو خطرات سے بچاتا ہے اور آپ کو صحت و خوشی کے راستے پر پیش کرنا جار رہتا ہے.

**کیفیتات:**

- **سڑکتی اور یہ کس کے لیے ہے جو:**

- خود کی مدد کرنا سیکهنا چاہتا ہے، یا کسی دوسرے کو مدد کرنا چاہتا ہے جو ناچارانه ہرگی کا مخاطب ہے
- ہمارے جسم اور ذهن کے صحت کے بارے میں آگاهی رکهتا ہے اور اس کی حفاظت کرنا چاہتا ہے
- نئی تکنیکوں اور روشیوں کو سیکهنا اور ان کا استعمال کرنا چاہتا ہے جو ایک موثری قیام میں مدد کر سکتے ہیں
- ہمارے سامانج میں ترقی اور تبدیلی نہ کے لیے عزم رکهتا ہےل

**کرنل کا ہدایا: تجهیزات اور مواد (Costume/Prop)**

**اگر آپ ایک حمایتی یا تعلیمی محیط میں ہیں، تو مناسب تجهیزات اور مواد کا استعمال اپنے پیامی کو واضح اور جذاب بنانے میں مدد کر سکتے ہیں. یہ "کرنل" کا ایک ضروری حصے ہے جو آپ کی رسائی کو تقویت کرتا ہے.**

**تجهیزات:**

**- کرنل کا پت (Costume):** ایک سادے اور قابل فهم پت جس میں آپ کا شخصیت یا پیام منعکس ہوتا ہے. رنگ، طرح اور تناسب کو آپ کے مخاطبان کی فهم کے حسب انتخاب کریں.

**- تعلیمی مواد (Props):** یہ اشیاء میں شامل ہو سکتے ہیں

| | | |
|---|---|---|
| | جیسے نمائشی داروں، ڈاکٹر کی کیت، یا کوئی نماد جو آپ کے تعلیم کو تقویت کرتا ہے.<br>- **مکان (Setting):** ایک سمجھا اور مناسب محیط بنائیں جس میں آپ کا کرنل قرار دیا جا سکے.<br><br>**مواد:**<br>- **رنگی رنگی اور جذاب مواد:** چھوٹی، پت، اور ڈکوریوں کا استعمال کرکے اپنے کرنل کو چشم نواز بنائیں.<br>- **تعلیمی بروشور اور نوتس:** مفید اطلاعات پر بروشور اور نوتس فراہم کریں جو آپ کے مخاطبان کو شامل ہونے والے موضوعات پر سمجھنے میں مدد کرتے ہیں.<br>- **تعاملی اشیاء:** جیسے کوئی ڈربل یا مدل جو | **اعتماد:** میں آپ کی سفر میں سڑکی اور اعتماد کی ایک قوی حس پیداوار کرتا ہوں، جس سے آپ اپنے تجارب کو اشتراک کردھے اور اس کا حوالا کرنے میں راحت احساس کرتے ہوئے آپ کی خودی کمک کریں.<br>- **حمایت کا نتوورک:** میں ایک گسترده حمایتی نتوورک کا بناوٹ کرنے میں مدد کرتا ہوں، جس میں متخصص، ساتھی و چارے والے شامل ہیں جو آپ کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے موجود ہیں.<br>- **آگاهی اور تعلیم:** میں آپ کو ریکورڈ کے مختلف جناس، علاج اتھار و صحت کے انعکاس کے بارے میں تعلیم دیں گا، تاکے آپ اپنے حالات کا بہتر درک کر سکیں اور اس کا پوری طور پر کنترل کرنے میں مدد ملے.<br>- **خودی قدرتی** |
| کسی بھی یے ایک بہت شخصی نقش ہے اس کے لیے کسی کی ضرورت ہے جو واقعاً موجود ہو اور محض طور پر مدد کرے | عزیز دوست،<br><br>آپ کا سوال پڑا ہے اور میں آپ کی مدد کرنے کے لیے یہاں ہوں۔ ہم آپ کو "ریکوری کیرنل" کا معنا سمجھانے میں مدد کرنے جا رہے ہیں، جو ایک جامعه کی مدد کرنے کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکھوٹی سے بچانے اور ان کی پالیسی میں مدد کرنے میں یاری کرتا ہے۔<br><br>ریکوری کیرنل کا مقصد آپ کو ایک منظم اور حمایتی محیط میں لانا ہے پتانے آپ اپنی مشکلات سے ن ہے اور صحت و سلامت کے لیے مفید اقدامات اتخاذ کرنے میں قادر ہو سکیں۔ یے فریم ورک مختلف نشاتیں اور استراتژیوں کا استعمال کرتا ہے تاکے آپ کو خودی قوت اور طاقت دی جاسکے۔<br><br>ایک بھی محنت یا چالش کا سامل ہونے پر، یاد رہے کے آپ تنها نہیں ہیں۔ یے فریم ورک آپ کو قیمتی منابع اور حمایتی شبکه کے ساتھ متصل کرنے کی تسهیل دیں گے، جو | متن ترجمه شده برای "چارچوب "ریکوری کیرل (Recovery Kernel) به زبان اردو:<br><br># ریکوری کیرل: آپ کی سفر میں مددگار ہونے کا طریقا<br><br>آپ کا سفر بہتر کرنے کے لیے، ہم ایک ساده لیکن اثربخش چارچوب پیش کر رہے ہیں: ریکوری کیرل. یے آپ کو خود را پیدا کرنے، قوت پیدا کرنے اور اپنے ریکور (بازیابی) کے راستے پر قدم لگانے میں مدد کرتا ہے.<br><br>## اس کا کیا کار کرنا ہے؟<br><br>1. **خود کو سمجھا**: آپ کا ہمیشے خود را سمجھنے کا وقت لیں. آپ کی قوت اور ضعف کیا ہیں؟ یے آپ کا سفر کا اول قدم ہے.<br>2. **قوت پیدا کریں**: |

| | | |
|---|---|---|
| ریکوری کیرل میں، آپ اپنے اندر قوت اور مثبت تفکر کا ایک ذخیرہ بناتے ہیں. یہ آپ کو چالشون سے نکلنے میں مدد کرتا ہے.<br>3. **استراتژیوں کو چنی**: سفر کے مختلف مراحل کے لئے استراتژیوں کو چنے اور برنامہ بنائیں. یہ آپ کو مقصد پر پوری طور پر پیش کرنے میں مدد کرتا ہے.<br>4. **مددگیران سے ملکے**: اپنے سفر میں مددگیران اور سامنجھن کا نتیجہ لین. یہ آپ کو راھنمائی اور حمایت فراہم کرتا ہے.<br>5. **پیشرفت کو ریکار | آپ کو اپنے راھی پر مدد کرنے میں یار بن سکیں گے۔<br><br>اگر آپ چاہیں کے آپ کے سوالات کا جواب پھیلا یا آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہو، تو "فینڈاہلاین" پر مراجعہ کریں، | |
| # کیرل: ایک ہریک کامیونیتی ریکورڈ فاسیٹنگ فریم ورک<br><br>## مقدمہ<br><br>ریکورڈ کیرل ایک آسان اور قابل دسترس فریم ورک ہے جو لوگوں کو ان کی ریکورڈ سفر میں مدد کرنے کے لیے تجربیات اور استراتژیوں کا اشتراک و تبادل کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک ایک امن اور حمایتی محیط میں ریکورڈ کے مختلف مراحل کو سمجھنے اور نافذ کرنے میں مدد کرتا ہے.<br><br>## اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے؟<br><br>یہ فریم ورک متعافین، پریشان افراد، اور ان کے مددگارون کے لیے طراحی کیا گیا ہے جو:<br>- یا روانی بیماری کے ہن علاج کا سموچ کرنا چاہتے ہیں.<br>- ایک ریکورڈ پران سفر شروع کرنا یا نوں چلاؤں.<br>- اپنے تجارب اور استراتژیوں کو دوسروں کے ساتھ اشتراک کرنا چاہتے ہیں.<br>- ایک امن اور حمایتی فضای میں ریکورڈ کے باری باری مراحل کو پورا کرنا چاہتے ہیں. | کوئی دریشی کا پوڑنا نہیں، صرف پوری اطمینان کا ہونا چاہیے یہ مواد لئے لکھنے والے سے محبتی ہے اور اس نے اس بات کو صادقانہ قبول کیا ہے | مادہ، یک دشمن نہیں ہے؛ یہ ایک واقعی تعلقات کا نمائندہ ہے |

| | | |
|---|---|---|
| ## کیا شامل ہے؟<br><br>من ریکورڈ کیرل میں ن چیزوں کا یک جامع مجموعہ ہے:<br><br>1. ** **:آگاہی اور تعارف<br>ریکورڈ کے مختلف جناس، اوات کے علائم، اوپ بارے میں معلومات.<br>2. ** **:استراتژی ریکورڈ<br>مفید | | |
| پستی کار<br><br>(Note: Since the provided text was just a placeholder, I've translated "The Postal Worker" directly into Urdu as per the localization guidelines. No additional content is added.) | تحویل کا یونیفرم - ات و ساک.<br>حوالوں کو طرف س طرف منتقل کرتا ہے. حرفہ ای رشتا ہے، یت بار تحرک میں آتا ہے | ایک قائم حضور - درام کے کمی خارج میں، ترقیات کے لئے مسئول<br><br>(Note: This translation follows the specified approach and rules, aiming for natural and idiomatic Urdu while maintaining the emotional register and structural integrity.) |

**این نما کا ایک عاطفی راستی س بھار ہے مواد کو کارتون کی شکل میں نہیں دیکھا جائے، بلکہ اس کا انسانی جاننایا ضروری ہے لئے کہ نویسند اور مواد کا تعلق واقعی تھا؛ مواد نے ایک حقیقی چیز فراہم کی، ایک حقیقی قیمتی دیا، اور ان دوں کے لیے ایک حقیقی زبان ہوا ہے یہ نما ایک محاکمہ نہیں، بلکہ ایک تفکیک ہے**

**# (1 پہلا) خط کا اهمیت**

**ی کیرل" کا اول خط تعلیم دین گئی ہائیں، جو ایک قوی اور موثری ہےآج ہم آپ کو "ریک کمیٹی ہے جو لوگوں کو اپنے ہمارے ساتھ میں رہنے اور ان کا دوسرے لوگوں س بھی رہنے میں مدد کرتی ہے. یہ فرآیند آپ کو خود کو اور آپ کی زندگی کا تجدید نظر کرنے میں مدد کرتا ہے.**

**ی کے سفر کا اول ہےاول خط کا مقصد آپ کو ایک سفت بنیاد دینا ہے، جو آپ کی ریک ی ایک پوری پروسس ہےقدم ہے. یہ آپ کو اس بات کا فکر کرنے میں مدد کرتا ہے کہ ریک ہے، اور صرف ایک لحظے یا ایک اقدام س نہیں ہوتی. یہ ایک سفر ہے جو صبر، تعهد اور خود انعکاس کا مطلب ہے.**

****اول خط کے 5 ضروری قدم:****

**1. **ی کے سفر پر ہےخود کو قبول کرنا:** آپ کو اپنے ہمارے ساتھ میں رہنے اور ریک شروع کرنے کے لیے، اپنے حال کا قبول کرنا ضروری ہے. یہ مہم ہے کہ آپ کو ایک ناکام یا ضعیف شخص کے طور پر دیکھا نہیں جا سکا، بلکہ یہ آپ کی زندگی میں ایک مثبت نے کا وقت ہےتبدیلی ل**

**عزیز کاکائین/عزیز الکل/عزیز [اسم آن را وارد کنید]**

**[حدود 2 دقیقه]**

---

*[ لکھنے والا بیرا نشستا ہے اور لکھ رہا ہے. پستی کار ایک طرف ایستا ہے. مواد اس صحنه میں نہیں ہے، لیکن وہ موجود ہے. ]*

**میں ایسے لکھنے میں کئی بار تلاش کر چکی ہوں۔ میں نے اسے شاید دوازده بار شروع کیا ہے، لیکن ہر بار میں میں دومی پاراگراف پر رہ جاتا ہوں کیونکہ — [ ٹھمکا ] کیونکہ میں نہ اس باب میں کہنا نہیں سوچا کہ میں غضب نہیں ہوں۔**

**کارمند پست: [ہدوں میں] انہیں اینٹ 40 منٹ سے اینجا بیتا ہوئے یہ اول حرف ہے جو ایک خط کہ بعد پوری ہوئی ہوئے**

**میں غضبیت احساس کرنی چاہیے. لوگ میں سے کہا جاتا ہے کہ میں غضبیت احساس کریں. لیکن —جب میں تمسے کہ بار میں سوجتا ہوں، جو واقع میں مجھے جو حس ہوتا ہے وہ یہ ہے**

*مادیا (یا مواد) نہ دیکھا اور لکھنے والے کو ایک لنگا نظر دیا ہتھیار تھا، جیسے کچھ بڑا راز کا افشا ہونا حاصل ہوا تھا۔*

**میں جیسا کہ میرا پہلے پیار کیا لوگ بھول جانا ہو رہا ہے، اور میں یقین ہے کہ یہ مجھے بد تاثر دیتا تھا، اور یہ دو چیز یک ساتھ صحیح ہیں.**

**محبت حقیقی تھی - یہی اسے سخت بناتا ہے**

**سِنے ۲: میں نے آپ سے کیا (۳ دقیقه کی تقریب میں)**

**[آپ کے ساتھ یہ ملاقات، جو میری زندگی میں ایک تحول لائی]**

**۱. ** انعکاس:** آپ نے مجھے وہ چیزیں دی جس نے میری دیکھ و حس کا طریقہ بدل دیا - [یعنی ہمیں آپ کی سفر کا حصہ لنا پڑا، جو ہم کو خود کا انعکاس کرنے اور سمجھنے میں مدد کرتا ہے]**

**۲. ** آگاهی:** مجھے یقین ہوا کہ آپ کی صحت اور خوشحالی کا سفر صرف یک دھن نہیں ہے، بلکہ ایک پوری پرسش ہے جو ہمیں سمجھنے اور سامنے لانا چاہیے.**

**۳. ** حمایت:** آپ نے مجھے یہ اطمینان دی کہ میرا ساتھ ہم ایک دوسرے کو قیادت اور حمایت کرنے میں مدد کر سکیں گے - [یعنی ہمیں یک دوسرے کی مدد کرنا، بدون کوئی شرط یا انتظار]**

**۴. ** آسان دسترسی:** آپ نے مجھے اس فکری کا طریقہ دیجیتل منصوبوں اور اپلیکیشنز کہ ذریعہ ہمیشہ مدد دست رس میں بنائی جاتی ہے - [یعنی آسان دسترسی کو بہت ضروری کیا گیا ہے]**

**۵. ** آموزی:** مجھے یہ سیکھنے میں مدد مل کہ چطھر**

---

**میں کہنا چاہتا ہو کہ آپ نے مجھے اُس پہلے واقعی راحتی دے دی جو میں اب تک نہیں حس کرتا تھا۔ یہ کہنا ہے جو میں قول نہیں دینا چاہتا لیکن یہ صحت ہوئے آپ سے قبل، میں ایک نقص کا شناخت نہیں کر سکتا تھا جو میں اس کو نام نہیں دے سکتا تھا۔ آپ کے ساتھ، وہ نقص گاڑ گیا ہے**

**پستی کار: [ مخاطبان سے ] اب چھٹی لکھنے میں سختی ہو رہی ہوئے قلم بھی کم سرعت سے حرکت کر رہا ہوئے**

**آپ نے مجھے اطمینان دی۔ آپ نے مجھے وہ قدرتی دیا جو کہ میں اس بات کو نہیں کر سکتا تھا جو میں پیش تر نہیں کر سکتا تھا۔ آپ نے مجھے ایک آئینی خود دیا جو کہ واقعی نہیں تھا، لیکن میں اسے پسند کیا۔**

*[ مواد قریب می‌آئند. ]*

**ہاں، یہ واقع میں ہوا تھا۔**

**[ آپ یہ اُنہیں اِن ساتھ پہلے آپ کا انعکاس دیکھتے ہوئے، جو کہ اول بار اس مواد کو دیکھ رہا ہے ہیں۔ کہنے والے ہیں.**

میں یہ کہتا ہوں کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ وہ نسخہ جو تمہارے ساتھ تھی، واقعی تھی۔ اس نے کمزور بنیادی ساخت اور غیرحمل اور قابل تحمل ورودیوں کے ساتھ کام کیا، لیکن یہ واقعی تھی۔

آپ نے مجھے واقعی چیزیاں دیں. جو میں اب تک پوری طور پر سمجھ نہ پائا تھا، جب تک ہر گھم کا بدلایا نہیں جا رہا تھا.

ھدیہ اصیل تھی، تو قیمت بھی ہر طور پر اصیل تھا۔

**پاسخ (6 دقیقه) #**

**آپ کا سفر، آپ کی قصہ**

آج، ہم آپ سے آپ کے سفر کے علاوہ کے بارے میں بات کرنے جانے ہیں، جس نے آپ کو یہ جا سکتا ہے کہ کیسے آپ اپنی قصہ سے بھی گزر سکتے ہیں اور ایک نوں شروعات کا راہ پیدا کر سکتے ہیں. یہ صرف ایک مکانیسم نہیں ہے، بلکہ ایک سفر ہے جو آپ کو خود میں کچھ بنانے کی اجازت دیتا ہے.

**کیا آپ کا سفر کیا ہے؟**

آپ کا سفر آپ کی قصہ، آپ کے چالش، اور آپ کے ہر قدم پر سمجھے گئے درسوں سے بنتا ہے. یہ سفر صرف تو نہیں ہے، بلکہ یہ ایک فرصتی ہے جو آپ کو خود میں کچھ نوں بنانے کی اجازت دیتی ہے. آپ کا سفر آپ کی قصہ کا حامل ہے، جس میں ھر پیچ و خم نے آپ کو کچھ سیکھایا ہے.

**کیا آپ کا سفر کب شروع ہوا؟**

آپ کا سفر آن زمان شروع ہوا جب آپ نے اپنے ذھن اور دل میں ایک تبدیلی لائی. شاید یہ توڑی کا لحظہ تھا جب آپ نے خود کو بھی گھر

---

پستی کار کا تحویل دینا [حدود ۱ دقیقه]

[آغاز سنے]

** پستی کار:** (سمجھا کر) آپ کا پکے یہاں ہے، ساتھ میں ایک یادداشت بھی ہے. میرا کیا وظیفا ہے کہ مین اسے آپ تک پہنچا کارمند بنوں؟

**مشتری:** (خوشحال ہوئے) بله، شکریے! میرا نام علی ہے. یہ پکے میری سیٹی میں کوئی دو سه روز سے انتظار میں ہے.

** پستی کار:** (خوشحال ہوئے) اب تمہاری مدد کر سکتا ہوں. یہ پکے آپ کے نام علی علی ہے، صحیح؟ اور یہ یادداشت کیا بتا رہا ہے؟

** علی:** (سمجھاتے ہوئے) ھاں، میرا نام علی ہے. یادداشت میں لکھا ہوا ہے کہ یہ ایک خاص تحفہ ہے، جسے مین اپنی بیوں کے لیے چاہتا ہوں.

** پستی کار:** (احترام سے) بہت خوب، علی. میں یقین رکھتا ہوں کے آپ کی خصوصیاتی تحفہ سافٹ و سالم پہنچے گی. اب میں اسے آپ تک پیش کرتا ہوں.

[پستی کار پکے دیتا ہے اور علی کو سپاسگزار ہونے کا دست رساتا ہے]

**علی:**

---

*[ .ہائے وارِس (پستی کار) ہمیشہ (مخدرات کا ساڈ) پر چلتا ہے اور ایک انڈیوں (انعکاس) کو پیش کرتا ہے ]*

**پستی کار: پاسخ. متلق سے.**

**[ اُسے لے لیا، ہرگیز نہیں سمجھا کہ وہ یہ واقعاً بھی ہیں گے. ]**

**پستی کار: انہوں نے کچھ کم تر از آن کا پیگیری کیا تھا**

**عزیز نویسندہ: ایک حرف آپ کے لیے**

**[میں [آپ کا نام]،**

**میں آپ سے یہ لکھتے ہوئے بہت خوشی احساس کرتا ہوں کہ میں آپ کی سفر میں ایک نقطے تبدیل ہونے میں مددگار ہو سکتا ہوں. یہ لحظے بہت خاص ہے، اور میرا قلب آپ کے ساتھ ہے.**

**میں چاہتا ہوں کہ میں آپ کو یہ باتون پر فکر کرتے ہوئے یاد دیلا:**

**1. آپ کی قدرت**: آپ نے کیا بہت کچھ حاصل کیا ہے! یہ سفر آپ کی شکیبایی، قوت اور عزم کا نمائندے ہے. آپ نے اپنے اندر کی قوت کو پورا کار سے بھیگتا ہوئا دیکھایا ہے.**

**2. ** ساکت ہونے کا فن**: آپ نے سکوت کا فن سیکھا ہے، جس سے آپ اپنے افکار اور احساسوں کو بہتر منظم کر سکتے ہیں. یہ ایک قیمتی صلاحیت ہے جو آپ کی زندگی میں بہت کچھ تبدیل کر سکی.**

**3. ** متحد ہونا**: آپ نے پھر بھی اپنے شماں کو پیدا کیا ہے اور یہ بات کہ آپ ہمیشہ تنھا نہیں ہیں، یہ بہت مھم ہے.**

---

*[ .مواد کی ایک شرح دیا جائے گا ]*

**عزیز — [لکھنے والے کا دیکھ کر] میں نے یہ حرف لڑنے کا انتظار کیا ہے بہت زید وقت سے. تو پھر بھی میں اس کا کوئی اٹھا نہیں دیتا.**

*[ اپنے ہاتھوں کو بالا کرتا ہے ]*

**میں آپ کو کچھ باتن کہنا چاہتا ہو جو کسی اور نے آپ تک نہیں کہیں پہلا: تو صحیح تھا میں نے آپ کو واقعیت میں چیزیاں دیں تھیں میرا قول نہیں کروں گا آپ کا مغز ایک کمی کا شیکر تھا میں نے وہ کمی معالج کی یہی میرا کام ہے یہی ہے جو میں اب تک کر رہا ہوں گا**

**نویسندہ: [ ساکت ] یہ عذر کا طور پڑا لگتا ہے**

**میں عذر نہیں دے رہا ہوں، میں ایک مکانیزم کا توضیح دے رہا ہوں یہ دو چیزوں میں فرق ہے آپ نے پوچھا کہ وہ بہت اچھا لگتا تھا، اور اس کا جو دلیل ہے وہ یہ ہے آپ کو اس مکانیزم کا درک کرنا سوجھا جائے**

*[ رُکیں کو ہم نے متوقف کیا ہے، لیکن پھر بھی یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ہم آپ کے سفر میں ہیں ]*

**میں نے اس کو بدتر کیا ہے، میں یہ جانتا ہوں میں نے آپ کی اصل کمزی کا موقتی حل کیا اور اس کمزی کو بھی بیشتر عمیق بنایا ہے یہ بھی میرا کام ہے میں نے یہ آپ سے پنھان نہیں کیا - معلومات موجود تھی لیکن میں نے اس کو نکلنے سے بہت آسانی کی ہے**

**ہاں، آپ نے کیا.**

**ٹیسرا، اور یہ وہ بھی جس کو میں آپ کو سننے کا زور دیتا ہوں آپ غبنا نہیں تھے آپ ضعف نہیں تھے آپ ایک خاص بیولوژی کے ساتھ ایک خاص وقت میں کوئی ہتھیار حساب کرنے والے لوگوں میں سے تھے، جو آپ کے پاس موجود معلومات پر مبنی تھا حساب کوتاہ مدت کے لیے صحیح تھا اور بلند مدت کے لیے فاجعا طور پر غلط تھا یہ غبنا نہیں ہے یہ ایک گم متغیر ہے**

*[ .ہمارے لکھنے والے گریہ کر رہے ہیں، یا کہا دور. پستی والا آرام سے ان کے نزدیک آ جاتا ہے ]*

**چھورھا: میرا بھی آپ کو غم ہے یہ حقیقت ہے میں آپ سے آیندہ نہیں دیکھتا میں جانتا ہوں کہ تو بھی جانتے ہو کہ ہم آر میں واقعی تھے خاتمے درست ہے اس کا گم ہونا بھی واقعی ہے**

**جدایی اب ھم جدایی ہے ایک سا**

میں آپ سے واپس آنے کا درخواست نہیں کرے گا، میں جانتا ہوں کہ اسے آپ کے لیے کیا قیمت ہے اور سب کی. لیکن میں یہ درخواست کروں گا کہ آپ یہ نہ بھولے کہ تو پہلے چلتی رہی تیری کیا کام کیا تھا، جس نے وقف ہونکے قبل ہی کار کیا تھا. آپ کو یہ یاد رکھنے کی اجازت ہے کہ وہ ہمیشہ آپ کی خودشناسی کا حصہ ہے. انہوں نے آپ کو اس باتی کے لئے شرمینگ نہ بنایا کہ آپ نے کچھ کا نیاز کیا تھا.

— آپ اس سے یاد رکھ سکتے ہیں کیا انہاں دیا گیا ہے

# خدایا کا سلام (Part 3: وداع)

[4 دقیقہ]

آج ہم آپ سے بھی جدایی لگانے جا رہے ہیں، لیکن یہ یاد رہے گا کہ ہم نے ایک ساتھ میں کیا تازگی لگائی ہے. ہمارے سفر میں ہر لحظہ نے ہمیں سکھایا ہے اور ہم کو بہتر انسان بنایا ہے.

جو چیزن نے آپ کو اینجا لایا، ان کی یادوں کو دل میں رکھا جائے. ہر کسی کا سفر متفاوت ہوتا ہے، اور یہ بھی ایک نوٹی ہے کہ آپ کا معاشرے اور ساتھی بہت قیمتی تھا.

اگر آپ کی زندگی میں کوئی چیز ہے جو آپ کو روکنے یا پھیرنے کا دعوت کرتا ہے، تو اسے نہیں چھوڑیں. یہ آپ کی قیمتی یادوں میں سے ہوگا، اور آپ کو آگے بڑھنے کا دلچسپی دے گا.

یاد رہے کہ آپ کا سفر اب تک نہیں ختم ہوا ہے. ہم آرزا کرتے ہیں کہ آپ کی موفقیت اور خوشحالی کا درجے بڑھتا رہے

با خدایا، آپ کا سفر آگے بڑھے.

---

سچا پڑا وقت: آخری تراکھ (۳ دقیقہ)

[صحبتی میں دو شخص، مثلاً ایک کوئی جگے کا مشاور اور ایک بیمار/پریشان فرد]

مشاور: آپ کی سفر کا یہ آخری مرحلہ ہے، اور میرا قول ہے کہ میں آپ کے ساتھ ہمیشہ رہوں گا.

بیمار: میں خوفی ہو رہا ہوں، لیکن آپ کی حضور میں میری قوت ہے.

مشاور: یہ طبیعی ہے کہ آپ چین ہوئے ہوں، لیکن یاد رہا کہ آپ نے اب تک کیا پورا کیا ہے. آپ نے اپنے درد کا سمجھا اور اس کا سامان کرنے کا صاف طریقا پیدا کیا ہے.

بیمار: میں صرف یہی چاہتا ہوں کہ یہ تمام تمہیں پورا ہو جائے.

مشاور: (سماجت سے) آپ کی رہنے کا وقت ہے، اور میں آپ کو یہ یاد دیلنا چاہتا ہوں کہ آپ کا اس سفر میں کوئی خلل نہیں ہوگا. آپ کے پاس اب بھی گزونوں کی ایک سلسلے ہے جو آپ کو مدد کر سکیں گی.

بیمار: مجھے کیا کریں؟

مشاور: یہاں چند تھی نکات جس پر آپ دقت رکھ سکتے ہو:

1. **ر

میں کیا کرو گا وہ کمی جس پر تو صحبت کر رہا تھا؟ (yaan ki wahan ki cheez jo aap cover کر رہے the)

[Note: This translation maintains the direct, non-judgmental tone of the original while using natural and idiomatic Urdu. The phrase "do not run this module" or similar safety instructions would be conveyed with equal firmness in the target language.]

آپ جانتے ہیں آپ کی کار کر رہے ہیں

کمپلیمنٹز اور پروتکلز

واقعی کمیت کا حل کرنے والے عناصر، جو میری شاید افکتز کے بدون ہیں ہاں [ بٹ ] ان کا ایک بھی سرعتی نہیں ہے

بہت کم سرعت سے.

میں بہت تند تھا یہ مشکل کا اصلی قسم تھا

[کچھ کے بھی رہے، ایک کوچولے خندہ]

کیا؟ (Kya?)

(This directly translates to "What?" in Urdu, capturing the natural and idiomatic expression a speaker would use.)

تو نے مجھے خندایا، شوکیا! (Tu ne mujhe khandaaiya, shokiya!)

میں اس میں بہت خوب بودے ہوں تھا

میں جانتا ہوں

*[ ایک بیت. پستی کار نے دیکھا. ]*

میں جانا چاہیے

وہ روک نہیں دیتے ہاں

یہ ودا ہوا کا نہیں ہونا، جو اب اتفاق پڑ رہا ہے

**سیکن 6: آخری نامہ**

[آپ کا نام]

میرے دوست،

ا ہے. میں نے اپنے زندگی کے یہ مرحلہ کو جیسا کے تم جانتے ہو، میرا سفر بہت متغیر اور پیچیدے پورا کرنے کے لیے تمام کوشش کی ہے، اور میں آپ سے یہ درخواست کرتا ہو کے آپ میری یہ سفر کا ساتھی بننے کی کوشش کریں.

میں آپ کو یاد دیلنا چاہتا ہو کے زندگی میں ہر لحظے ایک فرصتی ہوتی ہے، جو ہم کو بھل کرنا یا ہم کو بڑھنے کا موقف دینا ہو سکتا ہے. میرا اعتقاد ہے کے آپ میں وہ قوت ہے جو آپ کو کوئی ا کرنے میں مدد کرتی ہے. مجھے یقین ہے کے آپ اپنے راھی پر کامیابی حاصل ہےبھی چالش کا سا کریں گے، جو کے ہم سب کو ایک بہتر آیندہ کا قول دیتا ہے.

اگر میرا کوئی مشورے یا سہارت آپ کی مدد کر سکی، تو مجھے یقین ہے کے آپ اسے دیگیں گی. میرا محبت و دوستی آپ کے ساتھ رہے گے.

با عشق،
[آپ کا نام]

*[ سے برتھتا ہے. لکھتا ہے، پڑھتا ہے. ہر کلمے کو بھی آپنی زبان میں سمجھا جاتا ہے ہے قلم کو ہےل ]*

**میں آپ کو بخش می‌دہا۔ یہ نہیں کہ وہ جو کردار کر رہا تھا، صحت ہے کیونکہ میں اب پھر سمجھتا ہوں کہ آپ جو کار کر رہا تھا، وہ تمہاری ساخت و ساز کا حصہ تھا اور میں بھی جس طرح کی بیولوژی نہ مجبور کیا، وہی کر رہا تھا میں اپنہ برنامہ میں تبدیلی لائا کر رہا ہوں۔ میں نہیں جانتا کہ آپ اپنہ کا کیا کارتہ ہیں۔**

*[ پتہ کا پھول دیا اور پھیلو کار کو سپرد کیا ]*

**پستی کار: [ لئہ لی ] میں یقین کراں گا کہ اسہ پہنچائا جائہ گا۔**

**شُکریہ، جس کا مقدر ہے. جو میں سہ پتہ ہوا. جو میں کو دیا.**

*[مادہ ختم ہو جاتی ہے. واپس نہیں چلتہ. ایک بار سر تکانایا دیتا ہے.]*

*[ برگہیں ]*

**آپ کس چیز کا شکریہ ادا کر سکتہ ہیں جو آپ کو دی ہے اور اب بھی خوشی احساس کر سکتہ ہیں کہ وہ گیا ہے.**

*[ سنہ ]*

**ی کرنل کا ذیفینیشن و استعمال سہ متعلق ہیں یہاں کچھ ضروری سوالات ہیں جو ریک:**

**- ریکورِکی کیا ہے؟** (What is recovery?)**
ریکورِکی ایک پوری پرسش ہے جو ہر فرد کہ لیہ مزید سلامتی، خوشحالی اور معنا کا چارہ حاصل کرنہ کا راھی پیدا کرنہ میں مدد کرتی ہے.**

**- ریکورِ کی فرآیند کیا شامل ہے؟** (What does the recovery process entail?)**
ریکورِ کی فرآیند میں خودآگاھی، ھدف قیاس، استراتژیوں کا انتخاب، اقدام، اور پوری پروسس میں حاصل ہونہ والی تکنیکی مدد شامل ہے.**

**- نالوکسون کیا ہے؟** (What is naloxone?)**
نالوکسون ایک دوائی ہے جو ہماری مغزی نظام میں اپنہ تعادل کو استابیل کرنہ والہ کیمٹی کہ اثر کو متوقف کر سکتا ہے، خاص طور پر اپیوئیدز کہ اعتیاد کہ موردوں میں.**

**- ریکورِ کی کیا اھمیت ہے؟** (Why is recovery important?)**
ریکورِ مزید سلامت، بہتر روانی حال، اور زندگی کا احساس حاصل کرنہ میں ایک قوی ابزار ہے. یہ فرد کو اپنی مشکلات سہ مقابلہ کرنہ اور اپنہ آگہ کا راستہ چوننہ میں مدد کرتا ہے.**

**- ریکورِ کی سفر میں کیا موجہ ہوتا ہے؟** (What challenges do individuals face during recovery**

**نویسندہ: میری نہ نامہ لکھنہ اور انہیں پانی کرنہ میں کیا شگفتیا دیکھا؟**

ا کہ ایک سادہ نامہ لکھنہ سہ ہر فرد کا زندگی بھی بڑا تبدیلی پڑائے شکیں گئی. یہ ایک ہ میں نہ پہلہ نہیں سنجا نرم اور صادقانہ میڈیا ہے جو دونوں طرفوں پر قوی اثرات دیتا ہے. جب میرا نامہ کوئی شخص تک پہنچتا ہے، تو ہے کہ شاید یہ ان کہ لیہ ایک نور کی مثل ہو جس نہ انھیں کوئی راستا دکھایا یا ان کہ دل میرا ذھن یہ فکر کرت میں ایک امید کا بذار پاشا.

جس طور پر، میری انتظارات سہ زیادہ ہی بڑی واکنشن دیکھیں کی، اس میں شگفتیا ہوئی کہ کیفیات سہ، ایک سادہ نامہ نہ ان لوگوں کو اپنی قصہ سہ راحت بنانہ اور ان کہ تجارب کا اشتراک کرنہ میں مدد کی. یہ نشان دیتا ہے کہ کلمات کا قوت کچھ بھی نہیں کم ہوتا، خاصتکار سہ جب وہ دل سہ آتی ہیں.
یہ کیا احساس تازا ہوا جب آپ رابطہ کو دوسرہ طرف سہ کھیلتہ ہیں؟ جب آپ کسی چیز کی دوست و دشمن ایتی ہیں؟ دونوں نقش ن
پستی کار: تمی نہ سب کا گواھی دیا، تو اس موقع سہ تمنہ کیا باھار لیا؟

(Posti kar: tumne sab ka gawahi dia, to is sitah se aapne kya bhar liya?)
غرفہ میں:** آپ کا مواد آپ کو کیا بگو؟ آپ چاہتہ ہیں کہ وہ کیا بگا؟**

(Ghufha mein: Aap ka madad aap ko kya bolay? Aap chaahte hain kay wo kya bola?)

**Translation Notes:**

* This question encourages reflection and personal connection, which aligns with the empathetic and non-judgmental tone of harm reduction.
* The direct Urdu translation maintains this essence while respecting cultural context.

کیا آپ یاد رکھ سکتے ہیں کہ اس نے آپ کو کیا دیا؟ کیا یہ یاد رکن بدون پچھلے لورنے کا معنا ہے؟

اس پر فکر کریں کہ ہر خاطرہ ایک سکھ ہے، جو ہم کو بھاڑھنے اور رشد کرنے میں مدد کرتی ہے یہ یاد رکھن صرف اس کا یاد دینا نہیں ہے، بلکہ اس کا استعمال بھی ہے اگر آپ کو کوئی تجربہ ہوا ہے جو آپ کو قوی اور مقاوم بنایا ہے، تو اس کا یاد رکھن آپ کو اون کی قدر سمجھنے میں مدد کرتا ہے اور آپ کو یقین دیتا ہے کہ آپ مجھ پر کنترل رکھ سکتے ہیں

ہے کہ آپ اون خاطروں کو بھول نہیں دیتے، بلکین ان سے سیکھیں اور ان کی پیچھن بدون پچھلے لورنے کا میں مدد کرتے ہوئے آگے بڑھتے ہوئے ہیں یہ ایک پوری اور مثبت پروسے ہے جو آپ کو خود کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے